SEX Psihologia sexului

Ce poate să ne înveţe psihologia despre sex? Cum reacţionează oamenii – corpuri și minţi diferite – atunci când vine vorba despre sex? Cum putem să ne opunem stigmatizării oamenilor pe considerente ce ţin de sexualitatea lor?

Psihologia sexului îţi va arăta diferitele modalităţi prin care psihologii au creat și au susţinut anumite perspective de-a lungul timpului asupra sexului și sexualităţii. Având permanent în vedere caracterul subiectiv al sexului, cartea explorează preocupările culturale care planează asupra sexualizării, pornografiei și dependenţei de sex și, de asemenea, apelează la cercetările realizate în diferite comunităţi sexuale și la domeniul aplicat al terapiei sexuale.

Având în vedere că mare parte din relaţia pe care o avem cu sexul este mentală, această carte ne arată cât de important este să înţelegem de unde provin ideile noastre despre sex.

Meg-John Barker este autoare și terapeut, cu specializare în domeniul sexului, al genului și al relaţiilor. Este conferenţiar în Psihologie la Open University și psihoterapeut acreditat UKCP (*United Kingdom Councilfor Psychotherapy).*

COLECŢIA

Psihologia VIEŢII MODERNE

Psihologia vieţii moderne reprezintă o serie de cărţi ce îşi propune să demonteze miturile și pseudoștiinţa din jurul celor mai importante teme ale vieţii.

Explorează factorii psihologici ascunși care ne conduc, de la dorinţele și aversiunile noastre subconștiente, până la instinctele sociale înnăscute, care se transmit de la o generaţie la alta. Accesibilă, plină de informaţii și stârnind în permanenţă curiozitatea, fiecare carte este scrisă de un expert în domeniu și examinează modul în care informaţiile bazate pe cercetări se compară cu înţelepciunea populară; în același timp, ilustrează

potenţialul psihologiei de a îmbogăţi modul în care înţelegem umanitatea și viaţa modernă.

Aplicând o lupă psihologică asupra unei întregi game de subiecte și probleme contemporane – de la sex la dependenţă și până la teoria conspiraţiei – *Psihologia vieţii moderne* vă poate ajuta să le priviţi pe toate cu alţi ochi.

Din aceeași colecţie:

Trust. Psihologia încrederii

Ken J. Rotenberg

Addiction. Psihologia dependenţei și a comportamentului adictiv

Jenny Svanberg

Fashion. Psihologia modei

Carolyn Mair

Music. Psihologia muzicii

Susan Hallam

MEG-JOHN BARKER

SEX

Psihologia sexului

Traducere din limba engleză de Ana-Maria Toma

Prior.

București, 2019

PRIOR MEDIA GROUP

Adresă: Str. Răspântiilor, nr. 32, sector 2, București, 020548 Telefon: + 4021 210 89 08

Fax: + 4021 212 35 61

E-mail: officeprior.ro

Web: www.prior.ro; www.ebookshop.ro

Ediţia în limba engleză:

The psychology of sex, Meg-John Barker – first published 2018 by Routledge © 22018 **Meg-John Barker. All Rights Reserved.** Authorised translation from the English language edition published by **Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.**

The right of Meg-John Barker to be identified as author of this work has been asserted by them in accordance with sections 77 and 78 of the Copyright,

Designs and Patents Act 1988.
Ediţia în limba română:
Sex. Psihologia sexului, Meg-John Barker
© 22019 **Editura PRIOR,** București, România
Ediţia în limba română a fost publicată cu acordul **Routledge, membră a Grupului Taylor & Francis.**
Toate drepturile asupra acestei ediţii aparţin Prior Media Group. Nicio parte a prezentei publicaţii nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă, fie ea tipărită sau electronică, incluzând fotocopierea, înregistrarea sau vreo altă formă de stocare, fără acordul scris al editorului.
Notă privind mărcile înregistrate. Numele produselor sau ale companiilor pot constitui mărci înregistrate și sunt utilizate numai pentru identificare și explicaţii, fără intenţia de încălcare a legilor în vigoare.
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Barker, Meg
Sex: psihologia sexului / Meg-John Barker; trad. din 1 b. engleză de
Ana Maria Toma.
— București: Prior, 2019
Conţine bibliografie
ISBN 978 – 973 – 88195 – 5 – 9
I. Toma, Ana-Maria (trad.)
159.9
Editor: Ion Arzoiu
Redactor: Andreea Nicolai
Tehnoredactare și pregătire pentru tipar: Carmen Dumitrescu

CUPRINS

1 Psihologia şi sexul 7
2 Sex şi sexualitate 20
3 Sexul „corect” 51
4 Sexul „normal” 77
5 Sexualizarea! 106

Lecturi suplimentare 134
Note 137
PSIHOLOGIA ŞI SEXUL
9

Bun venit în lumea psihologiei sexului! Asemenea celorlalte cărţi din serie, din cauza numărului mic de pagini, aceasta nu poate oferi o înţelegere exhaustivă asupra sexului şi sexualităţii din perspectivă psihologică. Ceea ce face însă, este să te ajute să prinzi gustul domeniului, stârnindu-ţi astfel apetitul pentru a afla mai mult.

Sper ca această carte să-ţi fie de folos. Fie că îţi place, fie că nu, cu toţii trăim într-o lume în care suntem bombardaţi constant cu informaţie, imagini şi ideologii despre sex. Psihologia nu presupune doar descoperirea unor lucruri prin intermediul cercetării, ci şi *evaluarea* lucrurilor din perspectivă psihologică şi *aplicarea* principiilor psihologice în viaţa oamenilor. Aşadar, dincolo de faptul că oferă o mulţime de informaţii despre sex din diferite teorii şi studii, această carte pune la dispoziţie şi mijloacele pentru a gândi *critic* cu privire la mesajele transmise despre sex şi la dezbaterile care se poartă pe tematici legate de acest subiect. De asemenea, conţine o mulţime de informaţii despre felul în care cercetarea şi ideile din psihologie pot fi *aplicate* în viaţă, în general, dar şi despre felul în care le poţi aplica tu, în propriile relaţii şi experienţe.

De-a lungul celor cinci capitole vom face o incursiune în ceea ce ştim despre psihologia sexului, urmărind diferite aspecte: sexualitate (orientarea, identitatea şi atracţia sexuală), „actul” sexual sau contactul sexual, practicile şi relaţiile sexuale şi ceea ce a fost numit de curând *sexualizarea* culturii. Fiecare capitol se bazează pe cărţi şi articole ştiinţifice, pe care le poţi consulta apoi pentru a afla mai multe despre temele care te interesează. Vei găsi, de asemenea, şi o listă de resurse, la finalul cărţii, de unde poţi afla mai multe informaţii despre tematicile studiate.

Dar, înainte de a aborda aceste teme, să discutăm puţin, la modul general, despre aceste două cuvinte pe care le vom folosi: „psihologie” şi „sex”. S-ar putea să ţi se pară destul de evidentă semnificaţia acestora; în realitate, însă, ele sunt concepte destul de controversate. De fapt, sper că, pe tot parcursul acestei cărţi, vei continua să te întrebi „Ce e psihologia?” şi „Ce e sexul?” şi că răspunsurile tale se vor schimba pe măsură ce citeşti. Aşa cum se întâmplă cu majoritatea întrebărilor importante, nu există răspunsuri corecte nici pentru acestea; important şi util este să continui să ţi le pui şi să observi cum se schimbă răspunsurile cu cât reflectezi mai mult asupra lor.

CE ESTE PSIHOLOGIA?

Societatea Britanică de Psihologie, Societatea Americană de Psihologie şi alte organizaţii similare definesc psihologia, în sens larg, ca fiind „studiul ştiinţific al minţii şi al comportamentului” 1. Înţelegem, aşadar, că psihologia este una dintre disciplinele ştiinţifice, în acest caz dedicată studiului proceselor mentale ale oamenilor (mintea) şi modului în care ele se manifestă în lume (comportamentul). Cuvântul „ştiinţific” ne duce cu gândul la halate de laborator, experimente şi la măsurarea acestor lucruri într-o manieră *obiectivă*, folosind numere.

Perspectiva mai restrânsă

Cu certitudine, de-a lungul existenţei ei, psihologia s-a străduit din răsputeri să demonstreze că este o ştiinţă, alături de alte ştiinţe naturale, precum biologia sau fizica. Studenţii aleg adesea să se specializeze în psihologie pentru că sunt interesaţi de oameni, pentru că le-ar plăcea să se înţeleagă mai bine pe ei înşişi sau pentru că vor să ajute oamenii. Astfel că sunt adesea surprinşi – nu întotdeauna plăcut – de cât timp petrec învăţând despre statistică matematică şi funcţiile creierului!

O mare parte dintre studiile clasice pe care le realizează psihologii par să susţină această definiţie relativ simplistă a psihologiei ca ştiinţă a minţii şi a comportamentului. S-ar putea să îţi fie cunoscute testele

de memorie pe care le fac psihologii, cu acele cuvinte care apar pe un ecran, măsurând apoi câte dintre acestea îşi amintesc oamenii, examinând dacă tipul de cuvânt sau locul lui în listă influenţează măsura în care persoana în cauză şi-l aminteşte.2 Sau s-ar putea să ştii despre studiile clasice despre obedienţă ale lui Stanley Milgram, în care a reuşit să-i facă pe participanţii la studiu (în rolul de „profesor”) să creadă că, dacă le vor aplica altora (aflaţi în rolul de „elev”) şocuri electrice din ce în ce mai puternice, acest lucru îi va determina pe cei din urmă să înveţe mai bine. El a descoperit că mulţi oameni ar aplica şocuri electrice fatale dacă o persoană într-un halat alb le spune să facă asta.3 Acestea sunt două exemple de studiu ştiinţific al minţii (memoria) şi al comportamentului (obedienţa în faţa autorităţii).

Profesez în domeniul psihologiei de mai bine de douăzeci de ani. Am făcut parte din diferite departamente de psihologie şi am mulţi prieteni şi colegi psihologi. Ceea ce am învăţat de la ei este că, în realitate, psihologia este mult mai cuprinzătoare decât ceea ce înţelegem iniţial dintr-o definiţie ca „studiul minţii şi al comportamentului”.

IO PSIHOLOGIA ŞI SEXUL

Perspectiva mai cuprinzătoare în cel mai bun caz, psihologia este punctul în care se intersectează toată activitatea relevantă pentru experienţa umană individuală. Este o disciplină vastă, care pune laolaltă toată cunoaşterea pe care o avem, care este relevantă pentru oameni, dar care se uită şi în exterior, pentru a vedea cum poate fi îmbunătăţită viaţa acestora. Am prieteni psihologi a căror activitate se situează la intersecţia dintre psihologie şi istorie, psihologie şi geografie, psihologie şi endocrinologie, psihologie şi sociologie, psihologie şi filosofie, psihologie şi neuroştiinţe, psihologie şi criminologie, psihologie şi teatru şi multe, multe altele. De fapt, cunosc foarte puţini psihologi „puri”. Majoritatea studiază psihologia tangenţial cu cel puţin încă o disciplină (fie că este o ştiinţă naturală, socială sau un domeniu

artistic ori umanist).

Puţini dintre aceştia fac experimente în laborator. Unii sunt complet dedicaţi dezvoltării de teorii, alţii studiază comportamentul în contexte naturaliste ori discută în profunzime cu oamenii despre experienţele lor, studiază istoria gândirii psihologice sau utilizează metode creative pentru a-i ajuta pe oameni să producă ceva situat la graniţa între cercetare şi artă. Majoritatea aplică cercetarea şi teoriile din psihologie şi pentru a informa, de exemplu, domeniul dreptului, al medicinei, al justiţiei sociale, al consilierii, televiziunii şi mediului. Unii dintre ei lucrează exclusiv în contexte aplicate, oferind terapie, consultanţă pentru organizaţii, prinzând criminali sau ajutând copiii din şcoli.

PSIHOLOGIA SEXULUI

Revenind la subiectul acestei cărţi – sau al oricărei alte cărţi din serie – îţi poţi da seama de ce este important să punctăm această perspectivă mai largă asupra psihologiei.

Sexul este un domeniu fascinant, vast şi controversat al experienţei umane. Am *putea* să ne limităm la o perspectivă îngustă asupra psihologiei sexului şi să ne concentrăm doar asupra a ceea ce putem învăţa despre gândirea şi comportamentul sexual al oamenilor din experimente şi chestionare, de exemplu. Cu toate acestea, pentru a putea înţelege cu adevărat cum funcţionează sexul, cum îl trăiesc oamenii, cum gândesc despre sex şi cum se simt în raport cu acest lucru, e important să ne folosim de informaţii dintr-o arie vastă de discipline relaţionate cu psihologia.

Trebuie să ştim despre felul în care oamenii (inclusiv psihologii) au înţeles sexul şi sexualitatea şi cum afectează acest lucru modul în care le înţelegem astăzi. Trebuie să cunoaştem fiziologia sexului şi modul în care oamenii (corpuri şi minţi diferite) se comportă din punct de vedere sexual. Trebuie să ne uităm la identităţile şi practicile sexuale din mai multe culturi şi contexte şi la dezvoltarea

comunităţilor sexuale şi a mişcărilor sociale. Trebuie să apelăm la numeroasele teorii din vastele ramuri ale filosofiei pentru a înţelege sexualitatea şi relaţiile sexuale. Fără îndoială trebuie să aducem disciplina psihologiei alături de biologie şi sociologie, dat fiind faptul că fiinţele umane sunt organisme biologice care funcţionează într-un mediu social, determinând modul în care gândesc şi se comportă din punct de vedere sexual. Şi cu siguranţă trebuie să studiem cercetările sexologilor – oameni care au studiat anume sexul şi sexualitatea de-a lungul anilor – dintre care unii, chiar dacă nu toţi, sunt psihologi.

Iar dacă psihologia sexului se dovedeşte utilă într-o oarecare măsură, ea trebuie să răspundă şi la întrebările practice, presante, pe care le avem cu privire la sex: Cum putem împiedica stigmatizarea, marginalizarea sau chiar torturarea şi uciderea oamenilor din cauza sexualităţii lor? Cum putem ajuta oamenii care se confruntă cu probleme legate de sexualitate? Cum putem reduce ratele îngrijorător de mari ale sexului abuziv şi coercitiv? Cum ar trebui să tratăm agresorii sexuali pentru a-i împiedica să mai comită abuzuri sexuale şi cum putem ajuta victimele acestor abuzuri? Cum arată o viziune sănătoasă asupra sexului şi cum am putea încuraja promovarea acesteia în media convenţională, socială şi sexuală? Cum ar trebui să educăm copiii cu privire la sex? Cu siguranţă te poţi gândi la multe alte întrebări.

Psihologia este politică

Una dintre temele principale ale dezbaterilor care au dominat acest domeniu încă din anii ’70 este dacă psihologia poate fi neutră şi obiectivă sau dacă este inevitabil politică: cu alte cuvinte, dacă psihologii vor avea o perspectivă distorsionată pe considerente individuale şi culturale, care influenţează ceea ce studiază, modul în care studiază şi ceea ce descoperă.

Aceasta este o problemă esenţială pentru ceea ce ne-am propus aici, pentru că influenţează felul în care am scris restul cărţii – şi modul în care o citeşti. Îţi pot

prezenta anumite descoperiri şi teorii din psihologia sexului – în cel mai larg sens – pe care să le poţi prelua? Sau este nevoie să ne amintim în permanenţă faptul că toate studiile şi teoriile pe care le acoperim au fost realizate de anumite persoane într-un anumit moment şi context – considerând aceste descoperiri şi idei ca fiind *un* mod de a înţelege psihologia sexului, şi nu ca pe un adevăr absolut?

Cu privire la aceste probleme, psihologii s-au împărţit adesea în două tabere. Prima este formată din psihologii „tradiţionalişti", convenţionali (în lipsa unui cuvânt mai potrivit): cei care cred că cercetarea în psihologie pentru a descoperi lucruri despre mintea umană şi comportament poate fi obiectivă, fără implicare personală. Cea de-a doua tabără este formată din aşa-numiţii psihologi „critici": cei care consideră că în psihologie cunoaşterea se dezvoltă întotdeauna într-un context anume, care afectează descoperirile psihologilor şi ceea ce fac ei cu acestea. Psihologii critici sunt interesaţi de modul în care psihologii înşişi *construiesc* cunoaşterea, în anumite contexte culturale, mai degrabă decât să vadă cunoaşterea în psihologie ca pe un set de adevăruri care pot fi descoperite; cunoaşterea a putut fi întotdeauna generată, construită şi modelată diferit.

În sens foarte larg, psihologii „tradiţionalişti" au tendinţa de a utiliza cercetarea *cantitativă* pentru a *măsura* mintea şi comportamentul uman cu ajutorul numerelor şi apoi de a generaliza descoperirile. Psihologii critici au utilizat metode *calitative* pentru a investiga modul în care oamenii vorbesc despre *experienţa* lor şi sunt adesea atenţi să nu generalizeze descoperirile dincolo de oamenii pe care i-au studiat. Ei sunt interesaţi să *descrie* experienţa, nu să o *explice*, pentru că pornesc de la premisa că experienţa oamenilor va fi diferită în funcţie de situaţia lor, de contextul cultural şi aşa mai departe.

În realitate, această delimitare tradiţionalist/critic este una falsă şi, din fericire, începe să piardă teren în

ultimii ani. Aşa cum mi-a fost dificil să găsesc exemple de colegi care sunt exclusiv psihologi „puri” sau „practicieni”, majoritatea psihologilor tradiţionalişti pe care îi cunosc sunt destul de *critici* şi recunosc faptul că distorsiunile personale şi culturale sunt inevitabile atunci când nişte fiinţe umane studiază alte fiinţe umane. Cunosc, de asemenea, şi câţiva psihologi critici care apelează în activitatea lor la întrebări cantitative, experimente de laborator şi studii ale creierului. În această carte vom analiza rezultate din tot acest spectru.

Cum este modelată psihologia de indivizi şi de contextul lor cultural

O incursiune rapidă în istoria psihologiei ne arată că este imposibil să studiezi psihologia într-o manieră complet obiectivă, în repetate rânduri, studiile au arătat că, şi atunci când încearcă să fie complet obiectivi, cercetătorii tind să ajungă la rezultatele la care se aşteaptă să ajungă. De pildă, dacă le dai studenţilor la psihologie două grupuri de şobolani – sau de copii – pentru a le studia şi le spui că un grup e mai inteligent decât celălalt, exact asta va fi concluzia la care vor ajunge şi ei, chiar şi atunci când, în realitate, nu există nicio diferenţă între cele două grupuri.4 Studiile lui David Rosenhan au arătat că, dacă o persoană este internată într-o instituţie de sănătate mintală, psihologii şi psihiatrii o vor diagnostica şi o vor trata de o tulburare mintală, chiar dacă nu manifestă niciun simptom în acest sens.5 în mod cert, aşteptările noastre personale influenţează ceea ce descoperim în cercetare şi în practica profesională psihologică.

Istoria psihologiei ne arată, de asemenea, câteva exemple cu adevărat şocante de distorsiuni culturale care influenţează activitatea psihologilor. În *The Mismeasure of Men6*, Stephen J. Gould descrie proiectul de testare a inteligenţei folosit pentru evaluarea recruţilor din armata americană din Primul Război Mondial. Folosind acele teste – considerate foarte riguroase din punct de vedere ştiinţific

– psihologii au arătat că inteligenţa medie a recruţilor scădea în funcţie de culoarea pielii lor, cele mai mici scoruri fiind obţinute de oamenii de culoare şi de imigranţi, inclusiv imigranţii evrei. Atunci, psihologii credeau că inteligenţa are un puternic determinism ereditar, astfel că cercetătorii au concluzionat că diferite grupuri rasiale aveau niveluri diferite de inteligenţă „înnăscută”. Rezultatele au fost utilizate pentru a limita imigrarea, din cauza temerii că imigranţii ar putea scădea nivelul de inteligenţă la nivel naţional. Acest lucru a împiedicat şase milioane de europeni să intre în America între Primul şi cel de-al Doilea Război Mondial, condamnându-i la moarte. Cercetările au influenţat şi modul în care au fost alocaţi recruţii, condamnând astfel la moarte mulţi soldaţi negri.

Privind în urmă la aceste cercetări despre inteligenţă, se pot vedea multe erori care atunci nu au fost observate, întrucât rezultatele cercetărilor se pliau foarte bine pe convingerile culturale predominante – în care cercetătorii înşişi erau prinşi. În primul rând, au existat o mulţime de probleme cu modul în care s-au realizat cercetările. De pildă, recruţi analfabeţi sau străini primeau teste care necesitau cunoaşterea limbii engleze. Chiar şi atunci când nu se întâmpla asta, ei trebuiau să folosească un creion, să scrie numere şi să realizeze alte proceduri nefamiliare lor. În plus, multe dintre întrebări cu siguranţă nu evaluau „abilitatea intelectuală înnăscută”. De exemplu, recruţii primeau imagini însoţite de sarcini în care li se cerea să completeze părţile care lipseau dintr-un bec, o armă sau o carte de joc. Încearcă să răspunzi la o astfel de întrebare dacă nu îţi este familiară cultura americană: „Crisco este: un medicament brevetat, dezinfectant, pastă de dinţi, produs alimentar”, „Washington este pentru Adams ceea ce

PSIHOLOGIA ŞI SEXUL 1$ primul este pentru…?” într-adevăr, cercetările au arătat că imigranţii răspundeau mai bine în funcţie de numărul de ani petrecuţi în Statele

Unite, ceea ce ar fi trebuit să-i facă pe cercetători să ia în calcul posibilitatea ca inteligenţa să nu aibă doar un determinism genetic. Vom analiza dezbaterea biologie vs. mediu mai detaliat în următorul capitol.

În acest exemplu se poate observa cât de uşor este ca psihologii să perpetueze şi să consolideze convingerile existente la un anumit moment; să separe oamenii în categorii pe baza informaţiilor luate ca atare, fără să fie puse la îndoială şi, apoi, să considere diferenţele dintre acele categorii ca fiind înnăscute, doar pentru că este o opinie comună, fără a săpa suficient de adânc pentru alte explicaţii şi fără a investiga erorile instrumentelor de măsură pe care le utilizează.

După cum punctează Carol Travis în *The Mismeasure of Women*7) există multe exemple similare în istoria psihologiei genului. De exemplu, cercetările iniţiale despre conformism arătau că femeile sunt mai conformiste decât bărbaţii. Aceste rezultate au fost utilizate pentru a susţine că femeile erau în mod natural inferioare intelectual bărbaţilor. Cercetări ulterioare au arătat însă că nivelul lor de conformism este similar şi că acesta este, de fapt, influenţat de gradul de familiaritate cu sarcina pe care o primeau8. Cercetările iniţiale utilizau sarcini familiare mai mult bărbaţilor decât femeilor, prin prisma modului în care erau construite – de exemplu, sarcini tehnice. Psihologii nu au continuat să investigheze, pentru că rezultatele le confirmau ipotezele misogine.

Pe baza acestor exemple, putem concluziona că, în trecut, psihologii erau părtinitori. Acum însă, ştim suficient de multe încât să nu mai facem astfel de erori. Însă, atenţie: o astfel de perspectivă ar fi riscantă, întrucât ne-ar predispune într-o mult mai mare măsură la a face din nou aceleaşi greşeli. După cum afirmă psihologul Rosalind Gill, „nu te poţi detaşa de cultură”; de aceea, e nevoie să păstrăm aceeaşi perspectivă critică şi pentru ceea ce facem acum, în prezent.9

16 PSIHOLOGIA ŞI SEXUL

Construirea unei psihologii a sexului

Analizând cărţile de psihologie din domeniul sexului şi al sexualităţii, descoperim că sunt influenţate atât de normele culturale dominante, cât şi de modul în care psihologii implicaţi se plasează în cadrul acestor norme. Temele acoperite, cercetările şi teoriile pe care autorii consideră că e important să le includă, precum şi modul în care sunt discutate variază semnificativ de la o carte la alta.10 Sper că vei analiza critic informaţiile pe care le voi prezenta despre psihologia sexului în această carte – aşa cum ai face cu orice altă carte. Asemenea tuturor celorlalţi, sunt influenţată la rândul meu de propriile viziuni şi experienţe în raport cu această temă, precum şi de contextul cultural şi de modul în care mă raportez la el.11

Aşadar, îmi propun să prezint ce a descoperit psihologia despre sex şi sexualitate, dar şi cum psihologia în sine a fost implicată în crearea şi susţinerea unor convingeri despre sex şi sexualitate. Este important să ai în vedere faptul că face aceste lucruri. În Capitolul 2, vei vedea că modul în care psihologii şi sexologii au măsurat sexualitatea a fost influenţat de viziunile culturale predominante asupra sexualităţii, dar a şi contribuit la formarea acestora. În Capitolele 3 şi 4 vei vedea cum categoriile nosologice ale problemelor sexuale şi clasificarea „parafiliilor”, folosite de psihiatri şi psihologi, s-au schimbat dramatic de-a lungul timpului: dovezi clare ale relaţiei dintre psihologie şi cultura în schimbare în care se dezvoltă. În Capitolul 5, vom explora cercetări şi teorii ale unor psihologi care se poziţionează diferit în dezbaterile actuale din jurul sexualizării.

CE ESTE SEXUL?

Iată întrebarea pe care ne-o vom pune constant pe parcursul acestei cărţi, pe măsură ce explorăm teoriile şi cercetările psihologice din acest domeniu, atât cu privire la modul în care au contribuit la cunoaşterea noastră despre sex, cât şi la modul în care au susţinut sau

contestat convingerile culturale predominante.

Aşa cum se întâmplă cu multe alte teme legate de psihologia vieţii de zi cu zi, sexul este un subiect despre care toată lumea *crede* că ştie deja, atât din propria experienţă, cât şi din toate informaţiile despre sex care circulă în cultura noastră şi sunt adoptate ca atare. Pentru fiecare subiect pe care îl voi aborda, voi începe întâi cu ceea ce se ştie în general despre tema în cauză. Care sunt ideile preluate ca atare atunci când oamenii vorbesc despre sex sau care sunt ideile populare din manualele despre sex, documentare TV sau reviste? Voi analiza apoi teoriile şi cercetările psihologice din domeniu, pentru a evalua dovezile care stau la baza informaţiilor pe care le avem despre sex, dar şi pentru a explora modalităţile prin care psihologia – şi alte discipline academice similare – a contribuit la înţelegerea noastră actuală asupra sexului.

Sexul e un subiect controversat pentru că este în acelaşi timp peste tot şi nicăieri. Aşa cum vei vedea în Capitolul 5, există, în prezent, perspectiva potrivit căreia trăim într-o cultură profund *sexualizată*, o lume saturată de informaţii, sfaturi şi avertismente cu privire la sex. Este foarte simplu – la un click distanţă – să accesezi filme cu oameni care întreţin relaţii sexuale, informaţii despre orice practică sau problemă sexuală şi tot felul de opinii despre cele mai recente scandaluri sexuale. Totuşi, sexul rămâne un subiect tabu. Pe parcursul cărţii, vei vedea că încă există o stare de îngrijorare cu privire la devierea de la normele sexuale, dar şi numeroase temeri cu privire la atingerea unor standarde de funcţionare sexuală şi la a fi suficient de sexy. Oamenii nu vorbesc despre sex; nici cu profesioniştii din domeniu, nici cu copiii lor, nici măcar cu cei cu care fac sex. În continuare există persoane ridiculizate, stigmatizate, marginalizate, „patologizate” şi tratate asemenea unor criminali, ca urmare a preferinţelor şi practicilor lor sexuale.

Din aceste motive, este important ca psihologii, în mod special – şi alţi cercetători şi experţi – să obţină şi să

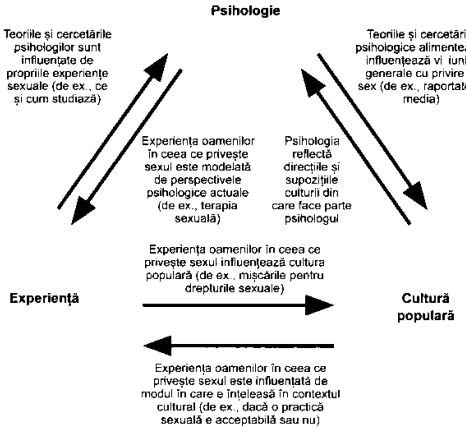
promoveze informaţii clare, corecte şi utile despre sex. Este esenţial ca aceştia să identifice şi să înţeleagă felul în care teoriile şi cercetarea sunt *influenţate* de propriile lor experienţe şi de cultura în care operează, dar şi să conştientizeze puterea pe care o au de a *modela* acea cultură şi experienţele altor oameni (şi responsabilitatea pe care o presupune această putere).12

Următoarea diagramă ilustrează potenţialele conexiuni dintre psihologie, cultura populară şi experienţele individuale din acest domeniu, oferind totodată un rezumat pentru ceea ce am prezentat în acest capitol.

Figura 1.1. Psihologia, cultura populară şi experienţa individuală

CUM SE CITEŞTE ACEASTĂ CARTE

S-ar putea să fie util să te întorci la această diagramă pe parcursul cărţii, pentru că vom analiza multe exemple de procese care au fost rezumate aici. Unele exemple nu sunt recente – pentru că e adesea mai uşor să observăm cum s-au întâmplat aceste lucruri în trecut dar este esenţial să ne amintim mereu că sunt în egală măsură valabile pentru psihologia sexului de astăzi. Peste o sută de ani, ceea ce facem acum ar putea să pară la fel de ciudat şi de deranjant pentru cei care citesc despre asta, la fel cum percepem noi acum exemplele despre evaluarea inteligenţei şi conformismul genurilor.


Psihologie
Teoriile și cercetările psihologilor sunt influențate de propriile experiențe sexuale (de ex., ce și cum studiază)
Teoriile și cercetările psihologice alimentează, influențează vi iunile generale cu privire la sex (de ex., raportate în media)
Experiența oamenilor în ceea ce privește sexul este modelată de perspectivele psihologice actuale (de ex., terapia sexuală)
Psihologia reflectă direcțiile și supozițiile culturii din care face parte psihologul
Experiența oamenilor în ceea ce privește sexul influențează cultura populară (de ex., mișcările pentru drepturile sexuale)
Experiență
Cultură populară
Experiența oamenilor în ceea ce privește sexul este influențată de modul în care e înțeleasă în contextul cultural (de ex., dacă o practică sexuală e acceptabilă sau nu)

Pe parcursul următoarelor patru capitole, vom avea în vedere patru semnificaţii diferite ale sexului:

Capitolul 2: sexul în contextul sexualităţii sau al orientării sexuale şi sexul ca gen (sexul de care eşti atras);

Capitolul 3: sexul ca „act sexual” sau „contact sexual” şi ce este considerat comportament sexual acceptat (sex „funcţional”) şi comportament sexual „disfuncţional”;

Capitolul 4: sexul cu referire la practicile şi relaţiile sexuale şi care sunt cele definite ca „normale” sau „anormale”;

Capitolul 5: sexul ca senzualitate, „sex de calitate” şi preocupările cu privire la „sexualizarea” oamenilor.

SEX ŞI SEXUALITATE

Avem tendinţa de a percepe sexul ca pe un aspect fundamental al nostru, ca fiinţe umane. *Sexualitatea* unei persoane este considerată un element esenţial al identităţii acesteia: o informaţie demografică importantă, măsurată alături de gen, vârstă şi etnie. Credem că e important ca oamenii să fie deschişi cu privire la sexualitatea lor, să „recunoască deschis” cine sunt; totodată, ceea ce ştim despre sexualitatea unei persoane sau presupunerile pe care le facem ne influenţează aşteptările cu privire la „ce fel de om e”.

CE ESTE SEXUALITATEA?

Ce înţelegem prin „sexualitate”? Dacă ai fi întrebat despre sexualitatea ta într-un formular sau un chestionar, ce răspuns ai da?

Înainte să intrăm în acest capitol, să trecem în revistă câteva dintre cele mai comune supoziţii culturale cu privire la sexualitate. Pe măsură ce citeşti, gândeşte-te dacă ele reflectă felul în care tu înţelegi şi te raportezi la sexualitate.

Termenii „sexualitate”, „identitate sexuală” şi „orientare sexuală” sunt utilizaţi relativ interşanjabil, iar ultimii doi ne ajută să relevăm ceea ce înţelegem de regulă prin „sexualitate”. Este o trăsătură-cheie a identităţii unei

persoane, cu referire la următorul aspect: către cine se *orientează* din punct de vedere sexual; cu alte cuvinte, de cine este atrasă din punct de vedere sexual.

Ca *identitate*, sexualitatea este considerată o parte *centrală*, *fundamentală* a noastră, ca fiinţe umane. Drept urmare, se consideră că aceasta este stabilă şi rămâne neschimbată pe parcursul vieţii, ceea ce explică parţial de ce constituie o informaţie cu caracter demografic. Se presupune, în general, că reprezintă o caracteristică naturală sau biologică: te-ai născut aşa şi aşa vei rămâne.

Ca *orientare*, sexualitatea se referă la următorul aspect: de cine suntem atraşi, în funcţie de sexul lor şi de al nostru. Suntem atraşi de „sexul opus” sau de „acelaşi sex”? Suntem heterosexuali sau homosexuali? în general, dacă nu menţionează contrariul, presupunem că oamenii sunt heterosexuali. Dezvăluirea orientării sexuale se asociază de obicei cu homosexualitatea, nu cu heterosexualitatea. De asemenea, avem tendinţa de a adresa mai multe întrebări persoanelor homosexuale decât celor heterosexuale (Când ai realizat că eşti homosexual? Cum ţi-ai dat seama? De ce eşti homosexual?), ceea ce indică faptul că tindem să considerăm heterosexualitatea ca fiind standardul, iar homosexualitatea, ca pe ceva diferit.

Tabelul 2.1. Orientarea sexuală

		Atras de	
		Bărbaţi	Femei
Persoana este	Bărbat	Homosexual	Heterosexual
	Femeie	Heterosexual	Homosexual

Iată o trecere în revistă a perspectivelor culturale obişnuite asupra sexualităţii:

Sexualitatea este *binară* (eşti fie heterosexual, fie homosexual);

Sexualitatea este un aspect al identităţii, pe baza

căruia putem *clasifica* oamenii într-una dintre cele două categorii;

Sexualitatea este *esenţială*: o trăsătură fundamentală stabilă şi care rămâne neschimbată de-a lungul timpului;

Sexualitatea se referă la sexul fiecăruia dintre noi şi al celor de care suntem atraşi (dacă suntem femei sau bărbaţi şi dacă suntem atraşi de femei sau de bărbaţi);

Sexualitatea este o caracteristică *naturală*: ceva cu care ne naştem.

PSIHOLOGIA ŞI SEXUALITATEA

Multe dintre aceste idei despre sexualitate par evidente: ceva ce mulţi dintre noi luăm ca atare. Citind cele de mai sus însă, cu siguranţă ai avut dubii cu privire la unele dintre ele. Poate te-ai întrebat: „Stai puţin, dar bisexualitatea?” sau „Cunosc o persoană a cărei sexualitate s-a schimbat mai târziu în viaţă” sau „Nu există o dezbatere cu privire la influenţa biologiei vs. influenţa mediului asupra sexualităţii?”

Vei vedea în continuare că psihologia a jucat un rol major în ultima sută de ani în formarea acestor idei şi în consolidarea lor în conştiinţa publică. Recent însă, psihologii au contestat aceste ipoteze şi au realizat cercetări pentru a afla dacă sexualitatea nu este cumva mult mai diversă şi mai complexă.

Tot în acest capitol vei descoperi diferitele modalităţi în care psihologii – şi alţi cercetători şi sociologi – au *măsurat* sexualitatea. Te va ajuta să faci o analiză mai detaliată a acestor presupuneri. De asemenea, este o modalitate utilă de a demonstra că modul în care psihologii definesc şi măsoară lucrurile nu este în totalitate neutru şi obiectiv (aşa cum am menţionat şi în Capitolul 1). În realitate, definiţiile şi instrumentele sunt înrădăcinate în credinţele culturale generale, pe care psihologii – ca fiinţe umane care fac parte dintr-o anumită cultură – au tendinţa să le accepte. Cercetările care utilizează acest tip de instrumente întăresc adesea aceste credinţe.

HOMOSEXUAL SAU HETEROSEXUAL?

Prima dată când ni s-a cerut să ne gândim la sexualitatea noastră, am fost probabil întrebaţi astfel: „Eşti heterosexual sau homosexual?” Până să aflăm despre aceste posibilităţi, este destul de probabil să fi presupus că noi – asemenea altor oameni – suntem heterosexuali, dat fiind că majoritatea cărţilor, filmelor şi a materialelor de predare pentru copii înfăţişează cupluri formate dintr-o femeie şi un bărbat şi familii formate dintr-o mamă şi un tată.1 Gândeşte-te la poveştile, filmele pentru copii şi la lecţiile pe care ţi le aminteşti şi cu care ai crescut. Această presupunere că oamenii sunt heterosexuali se numeşte *heteronormativitate*.

Din păcate, majoritatea oamenilor încă învaţă despre posibilitatea de a fi altfel decât heterosexuali ca şi cum ar fi ceva rău (sau ciudat). Cuvântul „gay” şi alţi termeni peiorativi pentru homosexualitate încă sunt utilizaţi des.2

Ideea că oamenii sunt fie heterosexuali, fie homosexuali nu reflectă însă modul în care a fost înţeleasă sexualitatea dintotdeauna. Istoricii care studiază această direcţie vorbesc despre „invenţia homosexualităţii” în secolul al XIX-lea. Dacă trăiai înainte de acea perioadă, n-ar fi avut niciun sens să te gândeşti la o persoană ca fiind homosexuală – sau heterosexuală.

Sexologia timpurie

Spre finalul secolului al XIX-lea, numeroşi cercetători au început proiectul de clasificare a sexului. La acel moment, psihologia era încă în fază incipientă, astfel că mulţi sexologi erau psihiatri sau medici cu alte specializări, mai degrabă decât psihologi. Sexologi precum Richard von Krafft-Ebing, Magnus Hirschfeld şi Henry Havelock Ellis au utilizat şi în domeniul sexualităţii criteriul clasificării, o abordare populară în medicină şi ştiinţă. În general, ei încercau să clasifice diferite forme de devianţă sexuală.

În Capitolul 4 vom reveni la importanţa sexologiei timpurii în modelarea concepţiilor noastre cu privire la sex în termeni de „normal” şi „anormal”. Important pentru ceea ce ne-am propus aici este că aceste clasificări au pus

bazele trecerii de la percepţia sexualităţii ca ceva *ce faci* la ceva ce *eşti*. Înaintea acelei perioade, unele comportamente sexuale – precum sodomia – erau considerate păcate sau infracţiuni, şi nu ca ceva care te transforma într-un anumit tip de persoană. Iată motivul pentru care vorbim despre „invenţia" homosexualităţii – şi a heterosexualităţii. Atunci, oamenii nu erau priviţi ca fiind homosexuali sau heterosexuali.

Înţelegerea sexualităţii ca identitate a avut un impact major asupra felului în care au fost trataţi oamenii. Însemna că puteau fi discriminaţi, priviţi ca infractori, chiar „patologizaţi" pe baza sexualităţii lor: consideraţi fundamental răi, defecţi sau bolnavi. Dar a însemnat şi faptul că puteau lupta pentru drepturile lor; sexualitatea lor îi transforma într-un anumit tip de oameni care trebuie să fie trataţi la fel ca toţi ceilalţi. Într-adevăr, unii dintre primii sexologi au fost implicaţi în cele mai timpurii versiuni ale mişcării pentru drepturile homosexualilor.

Freud şi psihanaliza

Faimosul părinte al psihanalizei, Sigmund Freud, este responsabil pentru dezvoltarea ideilor primilor sexologi şi pentru sădirea lor în imaginaţia colectivă. În timp ce mulţi dintre psihologi credeau că există explicaţii biomedicale pentru sexualitatea unei persoane, Freud considera că sexualitatea se dezvoltă de-a lungul timpului. Cu toate acestea, el era un *esenţialist*, întrucât considera sexualitatea o trăsătură centrală a unei persoane, care devenea stabilă la vârsta adultă.

De asemenea, era de părere că există două aspecte esenţiale ale sexualităţii: *scopul* sexual şi *obiectul* sexual. Vom reveni la scopul sexual în următorul capitol, întrucât se referă la acele părţi ale corpului care ne aduc satisfacţie sexuală.

Teoria lui Freud despre obiectul sexual a fost crucială în stabilirea binarităţii homosexual/heterosexual pe care o analizăm aici. Potrivit acestei teorii, oamenii se nasc „polimorf perverşi" şi capabili să simtă atracţie indiferent

de genul persoanei. Totuşi.

SEX ŞI SEXUALITATE 25 traversând o serie de stadii de dezvoltare, ei devin maturi din punct de vedere sexual. Freud a afirmat că oamenii ajung la o *alegere* de *obiect* sexual stabilă: atracţia faţă de sexul opus după depăşirea complexului lui Oedip. Acest lucru presupune identificarea cu părintele de acelaşi sex după ce, anterior, fusese dorit părintele de sex opus, iar părintele de acelaşi sex fusese perceput ca un rival. Dacă nu se reuşea depăşirea în totalitate a complexului lui Oedip, persoana ajungea să se simtă atrasă de părintele de acelaşi sex.

Vedem, aşadar, că primii sexologi şi psihanalişti şi-au pus amprenta asupra modului în care privim sexualitatea astăzi, şi anume ca un aspect fundamental al identităţii noastre, cu caracter binar: atracţia faţă de acelaşi sex sau faţă de sexul opus.

Psihologia şi binaritatea homosexualitate/heterosexualitate în prezent, majoritatea psihologilor acordă puţină atenţie teoriilor lui Freud – pe care le consideră cel puţin neştiinţifice.3 Totuşi, ideea că oamenii au o orientare sexuală inerentă către acelaşi sex sau către sexul opus a rămas relativ neschimbată.

În urmă cu câţiva ani, am analizat cele mai importante manuale de psihologie de la acel moment, pentru a vedea cum abordează sexualitatea.4 Am observat că această temă era aproape exclusiv acoperită în secţiunile de psihologie biologică – şi într-adevăr, concepţia dominantă cu privire la sexualitate a trecut de la perspectiva influenţei mediului la perspectiva biologică. Majoritatea cărţilor abordau sexualitatea în acelaşi mod: îi era acordată o secţiune, care oferea explicaţii (majoritatea biologice) pentru homosexualitate. Des întâlnite erau încercările de a identifica o „genă pentru homosexualitate”, precum şi cercetările care ar putea sugera existenţa unei cauze genetice cu privire la diferenţele dintre persoanele heterosexuale şi cele homosexuale. Vom aborda din nou acest subiect atunci

când ne vom întoarce la aspectul biologie/mediu (*nature vs. nurture*).

Ce se poate observa în urma acestei analize este că în psihologie încă este o practică obişnuită aceea de a privi sexualitatea ca fiind stabilă şi binară; heterosexualitatea este prin definiţie standardul, în timp ce homosexualitatea încă presupune explicaţii pentru simpla ei existenţă.

Bisexuali invizibili… în psihologie

Este important de menţionat, în acest context, că am găsit puţine referiri în cărţile de psihologie despre posibilitatea existenţei bisexualităţii. Jumătate dintre acestea nici nu îi recunoşteau existenţa şi puneau întrebări precum „De ce unii preferă parteneri de alt sex, în timp ce alţii preferă parteneri de acelaşi sex?”, fără să ia în calcul posibilitatea că există oameni care nu preferă niciuna dintre variante, sau oameni care le preferă pe ambele. Cealaltă jumătate aborda problematica bisexualităţii foarte expeditiv, iar apoi continua să analizeze teoriile şi cercetările cu privire la persoanele homosexuale şi heterosexuale. Adesea, referirile la bisexualitate erau făcute cu scopul de a-i minimiza importanţa, argumentând fie că nu există, fie că e foarte rar întâlnită.

Această gândire sceptică cu privire la faptul că bisexualitatea ar putea fi o orientare sexuală legitimă a fost des întâlnită în psihologie în ultimele decenii. Mulţi psihologi insistă că sexualitatea are caracter binar şi, prin urmare, bisexualitatea nu are cum să existe.

Un studiu renumit prezentat în *New York Times* raportează că bărbaţii bisexuali sunt „fie heterosexuali, fie homosexuali, fie mincinoşi”.5 Studiul pretinde că a descoperit faptul că bărbaţii care se prezentau ca fiind bisexuali răspundeau doar într-o manieră fie exclusiv „homosexuală”, fie „heterosexuală”.6 Tot în cadrul acestui studiu, bărbaţii care au raportat că sunt homosexuali, heterosexuali sau bisexuali au fost conectaţi la un aparat de *pletismografie penianã*, care măsoară gradul de excitaţie sexuală. Apoi, le-au fost prezentate filme

pornografice cu doi bărbaţi sau cu două femei care făceau sex. Aproximativ o treime dintre participanţi nu au răspuns suficient la niciunul dintre stimuli pentru a fi incluşi în analiza datelor. Ceilalţi au reacţionat fie doar la primul film, fie doar la al doilea, dar nu la amândouă. Gândeşte-te puţin la acest studiu. Este nivelul de excitaţie un indicator bun pentru orientarea sexuală „adevărată" a oamenilor? Consideri că susţine concluzia potrivit căreia atracţia bisexuală nu există?

Studiul a fost criticat din câteva motive. Cu siguranţă ne putem îndoi de ideea conform căreia oamenii sunt „atraşi homosexual" în cazul în care reacţionează sexual la imagini cu doi bărbaţi făcând sex şi „atraşi heterosexual" pentru că răspund la imagini cu două femei care fac sex. Evident, cercetătorii au evitat pornografia care includea un bărbat şi o femeie pentru că rezultatele ar fi fost incerte. Totuşi, toţi bărbaţii heterosexuali sunt atraşi de imaginea a doua femei împreună? Putem concluziona că o femeie este heterosexuală dacă reacţionează la un film cu doi bărbaţi împreună? Mai mult, este posibil ca mulţi bărbaţi bisexuali să fi fost eliminaţi din studiu dacă făceau parte din grupul care nu a manifestat un nivel suficient de ridicat de excitaţie ca reacţie la unul dintre filmele incluse în cercetare.

Interesant este faptul că studiul a fost reluat de acelaşi laborator de cercetare câţiva ani mai târziu.7 După ce au luat în calcul criticile care le-au fost aduse iniţial, laboratorul *a găsit* apoi participanţi care înregistrau un tipar specific atracţiei bisexuale. Acesta este un pas mult mai mare în psihologie spre recunoaşterea existenţei bisexualităţii, chiar dacă renunţarea la ipoteza binarităţii se face încă lent.

Perspectiva binară asupra sexualităţii este adânc înrădăcinată la nivel cultural, în timp ce bisexualitatea încă este contestată în media, considerată suspectă, „doar o etapă" sau ca fiind absolut inexistentă. Rezultatele din cercetarea psihologică din domeniul sănătăţii psihice, care

analizează experienţa bisexuală, arată în mod covârşitor că persoanele bisexuale au o sănătate psihică mai precară decât cele heterosexuale sau homosexuale. Aceste rezultate au fost asociate cu faptul că persoanele bisexuale sunt în mod frecvent marginalizate sau stigmatizate din cauza sexualităţii lor.8

28 SEX ŞI SEXUALITATE

Gândiţi-vă cum a fost să fii bisexual în anii dintre studiul original şi cea de-a doua versiune – când rezultatele ştiinţifice susţineau ipoteza potrivit căreia persoanele bisexuale erau fie homosexuale, fie heterosexuale, fie mincinoase.

CATEGORII SAU UN CONTINUUM?

Aşadar, am văzut că, în prezent, există un relativ consens în psihologie cu privire la faptul că sexualitatea nu este binară, iar această idee îşi face loc treptat în cultura populară. Din acest motiv, studiile din domeniul sexualităţii – cum este cel din cercetarea clinică pe care tocmai l-am menţionat – includ acum o scară demografică ce conţine *trei* categorii pentru orientarea sexuală. Pentru a vă face o idee despre cum arată, iată scara demografică actuală a orientării sexuale, recomandată de Comisia pentru Egalitate şi Drepturile Omului (*Equality and Human Rights Commission*).*9*

Categorii demografice

Care dintre următoarele categorii te caracterizează cel mai bine?

Heterosexual/ă

Gay sau lesbiană

Bisexual/ă

Altele

Prefer să nu spun

Tu ce variantă ai bifa? Ce fel de informaţie demografică surprinde şi ce anume lipseşte, cu referire la înţelegerea sexualităţii unei persoane?

Ca răspuns la această întrebare, e posibil să te fi gândit că aceste etichete, ce reprezintă orientarea sexuală,

ne ajută să ne facem o idee despre felul în care o persoană se descrie pe sine, dar nu şi despre comportamentul ei propriu-zis sau despre persoanele de care se simte de fapt atrasă. Aceasta este una dintre problemele pe care încearcă să le abordeze studiile care utilizează pletismografia peniană şi fotopletismografia vaginală. De exemplu, este posibil ca o persoană să nu fi avut experienţe sexuale sau să nu se fi simţit atrasă de un singur gen, dar să se considere în continuare heterosexuală, poate pentru că se teme de homofobie (dacă se identifică pe sine ca fiind heterosexuală) sau pentru că simte că aparţine unei comunităţi de homosexuali (dacă se identifică pe sine ca fiind homosexuală) şi nu vrea să fie respinsă de acea comunitate.

Identificarea cu o anumită orientare sexuală depinde şi de cultură: nu toate culturile şi comunităţile fac asta. Până la urmă, aici există doar trei opţiuni: heterosexual, bisexual sau homosexual. Te vei întreba dacă asta acoperă diversitatea atracţiei sexuale pe care o trăiesc oamenii. Vom reveni la acest aspect în curând.

Aşadar, ce alte modalităţi pentru a măsura sexualitatea unei persoane mai există, dacă admitem faptul că cele trei categorii identitare nu o pot surprinde în totalitate? Un exemplu despre care este posibil să fi auzit este scara Kinsey, care face mai mult decât să adauge bisexualitatea între homosexualitate şi heterosexualitate: pune sexualitatea pe un *spectru* sau pe un *continuum*.

Alfred Kinsey a fost un biolog american, care s-a făcut remarcat în anii ’40. El a observat impactul negativ pe care îl aveau asupra lui şi asupra studenţilor lui tabuurile culturale şi ignoranţa în raport cu sexul în acea perioadă. Unele dintre acestea erau rămăşiţe ale teoriilor psihanalitice şi ale devianţei sexuale despre care am vorbit mai devreme. Astfel, Kinsey a început să studieze sexul dintr-o perspectivă ştiinţifică: să informeze pe toată lumea cu privire la situaţia sexuală a oamenilor. Pe baza

interviurilor ample luate de echipa lui cu privire la istoricul sexual al mii de indivizi, au fost publicate două cărţi: *Sexual Behavior in the Human Male* şi *Sexual Behavior in the Human Female*. Acestea sunt cunoscute drept Rapoartele lui Kinsey şi imediat au devenit bestselleruri.10 Printre alte descoperiri care au zdruncinat din temelii concepţiile culturale despre sex, cercetările lui Kinsey au arătat că 92% dintre bărbaţi şi 62% dintre femei se masturbaseră, 70% dintre cupluri făceau sex oral, 11%, sex anal şi că între 67% şi 98% dintre bărbaţi şi aproximativ 50% dintre femei întreţinuseră relaţii sexuale înainte de căsătorie.11

Ce ne interesează pe noi aici însă, este scara Kinsey. Întrucât acesta era interesat de comportament mai mult decât de identitate, în loc să întrebe oamenii despre sexualitatea lor, el i-a plasat pe un continuum, de la exclusiv heterosexual la exclusiv homosexual, pe baza experienţelor lor sexuale.

Scara Kinsey

O exclusiv heterosexual

1 predominant heterosexual, doar într-o mică măsură homosexual

2 predominant heterosexual şi într-o oarecare măsură şi homosexual

3 deopotrivă heterosexual şi homosexual

4 predominant homosexual şi într-o oarecare măsură heterosexual

5 predominant homosexual, doar într-o mică măsură heterosexual

6 exclusiv homosexual

7 nu simt atracţie sexuală

Pe baza acestei clasificări, Kinsey a aflat că între 2% şi 6% dintre femei şi 4% dintre bărbaţi erau exclusiv homosexuali. Între 6% şi 14% dintre femei şi 46% dintre bărbaţi au avut atât experienţe heterosexuale, cât şi homosexuale, iar 13% dintre femei şi 37% dintre bărbaţi au avut cel puţin o experienţă homosexuală până la

orgasm.

Opreşte-te pentru câteva secunde şi vezi unde te situezi pe scara Kinsey. Ai dificultăţi în a decide? Ce crezi că surprinde acest instrument de măsurare şi ce anume crezi că nu ia în considerare în încercarea de a înţelege sexualitatea unei persoane?

Scara Kinsey se bazează mai mult pe experienţă decât pe identitate şi reuşeşte să surprindă o serie de experienţe. Este un lucru important, pentru că obţinem statistici foarte diferite atunci când ne raportăm doar la identitatea sexuală comparativ cu raportarea la experienţa sexuală. Analizând studiile din America şi Marea Britanie, de trei ori mai mulţi oameni raportează că au avut cel puţin o experienţă sexuală cu o persoană de acelaşi sex decât cei care se definesc ca fiind homosexuali sau bisexuali (LGB). În cel mai recent exemplu de studiu din Marea Britanie din perioada în care scriam această carte, compania de sondaje YouGov a aflat că 88, 7% dintre adulţi se identificau ca fiind heterosexuali, 5, 5% ca fiind homosexuali şi 2, 1% ca fiind bisexuali. Însă, când li s-a cerut să se plaseze pe scara Kinsey, 72% dintre adulţi şi 46% dintre adulţii cu vârste cuprinse între 18 şi 24 de ani au ales varianta O; 4% dintre adulţi în general şi 6% dintre adulţii tineri au optat pentru varianta 6. Asta înseamnă că un sfert dintre adulţi şi jumătate dintre adulţii tineri se plasau undeva între extreme. Această statistică este fascinantă atunci când o comparăm cu preconcepţiile culturale, dar şi cu cele psihologice, care considerau bisexualitatea ca fiind inexistentă sau extrem de rară.

Cercetările lui Kinsey au fost criticate din cauza modului în care au fost colectate şi analizate datele – ceea ce face dificilă generalizarea rezultatelor la întreaga populaţie. Din nou, acest lucru ne avertizează cu privire la faptul că modul în care psihologii – şi alţi cercetători – studiază sexul şi sexualitatea are o influenţă majoră asupra rezultatelor la care ajung. Rezultatele diferite de-a lungul anilor, din studii, culturi şi generaţii diferite sugerează, de

asemenea, că există o componentă socială în felul în care trăim, identificăm şi ne raportăm la sexualitatea noastră – subiect la care ne vom întoarce spre finalul capitolului.12

Deşi cercetările lui Kinsey se bazau pe comportamentul sexual raportat de oameni, nu este încă foarte clar dacă participanţii de la studiul realizat de YouGov se referă la experienţa lor sau la atracţia pe care o simt. Această diagramă ne ajută să ne facem o idee despre modul în care pot să difere proporţiile în funcţie de întrebările pe care ni le punem.

32 SEX ŞI SEXUALITATE

Identitate, experienţa, atracţie

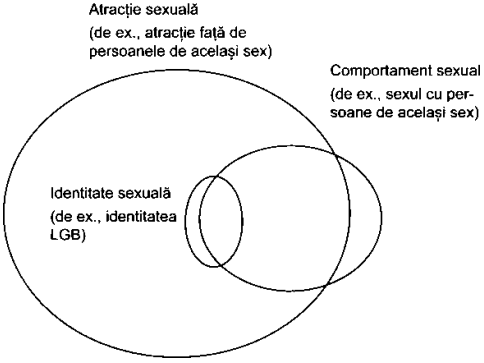

Atracție sexuală
(de ex., atracție față de persoanele de același sex)
Comportament sexual
(de ex., sexul cu persoane de același sex)
Identitate sexuală
(de ex., identitatea LGB)

Figura 2.1. Identitatea, comportamentul şi atracţia sexuală

Pentru fiecare aspect al sexualităţii, cei mai mulţi oameni vor simţi acea atracţie fără să acţioneze corespunzător sau să se identifice cu ea. Unii se vor comporta ca atare, iar alţii (un număr şi mai mic) se vor identifica cu aceasta. Suprapunerile din diagramă sunt ca urmare a faptului că unii oameni se vor identifica cu o anumită orientare sexuală, fără a se fi comportat în concordanţă cu aceasta (de exemplu, tinerii şi celibatarii), iar alţii se vor comporta în moduri care nu corespund atracţiei lor sexuale (de exemplu, unii actori, persoane care lucrează în industria sexului şi cele care îşi descoperă sexualitatea).

O altă limitare a scării Kinsey – cel puţin în versiunea în care a fost utilizată în sondajul realizat de YouGov –

constă în faptul că, asemenea termenilor demografici care surprind identitatea, ne oferă doar o imagine temporară asupra modului în care indivizii

SEX ŞI SEXUALITATE 33 îşi descriu sexualitatea în momentul în care completează chestionarul. Aşadar, dacă nu suntem atenţi, astfel de cercetări – realizate la un singur moment în timp şi care se bazează pe o singură colectare de date – pot lăsa impresia că sexualitatea este relativ statică, stabilă – fără a verifica însă dacă lucrurile stau într-adevăr aşa.

STABILĂ SAU FLUIDĂ?

Fritz Klein, psihiatru şi sexolog american care l-a urmat pe Kinsey, a iniţiat această linie de cercetări în domeniul sexualităţii din cauza minusurilor scării Kinsey, pe care tocmai le-am menţionat.13 încearcă să completezi şi tu grila sau gândeşte-te dacă este un instrument mai bun decât cel al lui Kinsey.

Vei observa că această scară ia în considerare atracţia sexuală, comportamentul şi identitatea, şi nu studiază doar una dintre acestea. De asemenea, surprinde câteva dimensiuni suplimentare ale sexualităţii, precum identitatea politică, potenţial diferită de cea sexuală. De exemplu, o persoană ar putea să fie foarte implicată în lupta pentru drepturile LGB fără a fi ea însăşi LGB, poate datorită faptului că are prieteni sau membri ai familiei care sunt LGB. De asemenea, ia în calcul posibilitatea importantă ca aceste aspecte să nu fie stabile şi statice, ci să se schimbe de-a lungul timpului. Cercetările care au utilizat această grilă au arătat că, într-adevăr, valorile pe care le aleg oamenii pentru fiecare dimensiune variază adesea de-a lungul timpului.14

Fluiditatea sexuală

Teoria lui Klein potrivit căreia sexualitatea ar putea fi dinamică, fluidă nu a fost adoptată imediat ce acesta a făcut-o cunoscută, în anii ’80, şi cu siguranţă nu a beneficiat niciodată de atenţia de care s-a bucurat scara Kinsey. În ultimii ani, asistăm însă la o reorientare a

atenţiei către conceptul de sexualitate dinamică sau *fluiditate sexuală*. Un cercetător de seamă în acest domeniu este

Lisa Diamond.15 Diamond a studiat o sută de femei care s-au simţit într-o oarecare măsură atrase de persoanele de acelaşi sex, de-a lungul unui deceniu. Ea a aflat că aproximativ două treimi dintre femei şi-au schimbat identitatea sexuală cel puţin o dată pe parcursul acestei perioade, în toate direcţiile posibile (de la lesbiană la bisexuală, de la bisexuală la heterosexuală, de la lipsa unei identităţi sexuale la lesbiană etc.). Aceste schimbări au coincis adesea cu genul actualului lor partener sexual sau romantic. Diamond a concluzionat că aceasta este o dovadă a fluidităţii sexuale: abilitatea de a ajusta atracţia romantică sau sexuală la o anume persoană şi nu la o întreagă categorie de gen.

	Concepte	Mai mult de 10 ani în urmă	Mai mult de 5 ani în urmă	Mai mult de un an în urmă	Anul trecut	v
1	Atracţie sexuală – cine te excită					
2	Comportament sexual – cu cine faci sex					
3	Fantezii sexuale – cu cine ai fantezii sexuale					
4	Preferinţa emoţională – cu cine formezi legături emoţionale puternice					
5	Preferinţa					

	socială – cu cine îţi place să îţi petreci timpul liber					
6	Stilul de viaţă – identitatea sexuală a celor cu care îţi petreci timpul					

	Concepte	Mai mult de 10 ani în urmă	Mai mult de 5 ani în urmă	Mai mult de un an în urmă	Anul trecut	În viitor
7	Identitatea sexuală – propria ta identitate					
8	Identificare politică – cu cine te identifici					

Rândurile 1 – 5: 1 = Doar celălalt sex; 2 = Preponderent celălalt sex; 3 = Mai degrabă celălalt sex; 4 = Ambele sexe în egală măsură; 5 = Mai degrabă acelaşi sex; 6 = Preponderent acelaşi sex; 7 = Doar acelaşi sex; O = Nu mi se aplică.

Rândurile 6 – 8: 1 = Exclusiv heterosexual; 2 = Preponderent heterosexual;

3 = Preponderent bisexual, puţin heterosexual; 4 = Exclusiv bisexual;

5 = Preponderent bisexual, puţin homosexual; 6 = Preponderent homosexual;

7 = Exclusiv homosexual.

De la primul studiu al lui Diamond, diferenţele de gen în ceea ce priveşte fluiditatea sexuală s-au bucurat de atenţie specială, mulţi psihologi susţinând că femeile sunt

mai fluide din punct de vedere sexual decât bărbaţii. De exemplu, revenind la studiile despre excitaţia fiziologică pe care le-am menţionat mai devreme, Meredith Chivers şi colegii au arătat că femeile au reacţii la nivel genital la orice fel de acte sexuale (inclusiv cele între bărbaţi şi femei, între femei, între animale), în timp ce bărbaţii au avut reacţii în funcţie de genul persoanelor pe care le priveau (în concordanţă cu orientarea lor sexuală).16 Asemenea lui Diamond, Ritch Savin Williams şi colegii au realizat un studiu privind identitatea sexuală de-a lungul timpului şi au aflat că identitatea sexuală a bărbaţilor se schimbă într-o mai mică măsură decât a femeilor.17 Cu toate acestea, un alt sondaj american realizat la nivel naţional a arătat că jumătate dintre bărbaţii cu o identitate bisexuală au raportat o schimbare a acesteia pe parcursul timpului, aşa că, dacă eşti bărbat, nu înseamnă neapărat că ai o sexualitate stabilă.18

Deşi unii cercetători susţin existenţa unor diferenţe de gen fundamentale pentru a explica aceste rezultate, este important să ţinem cont şi de rolul pe care îl joacă homofobia şi bifobia în acest context. În societate, masculinitatea este încă definită în contradicţie cu feminitatea şi homosexualitatea 19: a fi un „bărbat adevărat” înseamnă să nu fii feminin şi să nu fii homosexual, în sprijinul influenţei culturale, un alt studiu realizat pe bărbaţi care au avut relaţii sexuale cu alţi bărbaţi a arătat că mai mulţi dintre aceştia raportau că sunt heterosexuali decât homosexuali şi aproape niciunul, bisexual.20 Indiferent care ar fi motivele, este clar că unii oameni simt sexualitatea ca fiind relativ stabilă de-a lungul timpului, în timp ce alţii o percep ca fiind mai fluidă şi mai schimbătoare.

S-ar putea să ţi se pară util să reflectezi la acele aspecte ale sexualităţii tale şi la categoriile de persoane pe care le găseşti atractive (dacă este cazul), atât la cele care s-au schimbat de-a lungul timpului, cât şi la cele care au rămas relativ stabile. Este important de subliniat că

fluiditatea sexuală nu se referă la „schimbarea din proprie voinţă”. Deşi unii oameni au observat că anumite experienţe sexuale au activat tipare de atracţie şi excitaţie de care nu erau conştienţi, eforturile de a schimba sexualitatea unei persoane – de regulă, pentru a se conforma la nişte standarde mai acceptabile social – au eşuat în mare parte şi sunt discutabile din punct de vedere etic.21

TOTU-I DESPRE SEX?

Mai este un aspect pe care probabil l-ai observat la cercetările discutate până acum, indiferent că au utilizat liste demografice, continuumuri sau instrumente pentru măsurarea excitaţiei. De fapt, s-ar putea să nu îl şi observat, întrucât este adesea trecut cu vederea de majoritatea psihologilor. Mă refer la presupunerea că sexualitatea – fie ca identitate, experienţă sau atracţie şi fie că este stabilă sau fluidă – se referă numai la sexul persoanei de care suntem atraşi. Chiar şi scara Kinsey şi grila lui Klein presupun că trăsătura definitorie a sexualităţii unei persoane este măsura în care aceasta este atrasă de acelaşi sex sau de sexul opus.

Această abordare are două probleme. În primul rând, ca şi orientarea sexuală, sexul şi genul nu sunt binare; aşadar, distincţia „acelaşi sau opus”, pe care am folosit-o până acum, este problematică. În al doilea rând, nu ţine cont de toate celelalte caracteristici ale sexualităţii unei persoane, care ar putea fi relevante sau chiar mai importante decât sexul sau genul persoanelor pe care le găsesc atractive sau cu care întreţin relaţii sexuale.

Sex/gen

Psihologii folosesc adesea cuvântul „sex” cu referire la caracteristicile noastre biologice, iar „gen” pentru a indica dacă cineva îşi asumă rolurile şi comportamentele asociate social cu masculinitatea sau feminitatea (sau cu ambele, sau cu niciuna). În realitate, lucrurile sunt mai complexe de atât, pentru că există o mulţime de alte faţete ale sexului/genului nostru biologic, psihologic şi social şi

niciuna dintre acestea nu este pur şi simplu binară (femeie sau bărbat).

Începând cu biologia, există diversitate la nivelul tuturor aspectelor legate de sex/gen. Întâlnim diversitate la nivelul alcătuirii cromozomiale, la nivelul sensibilităţii şi al resurselor hormonale sau al organelor genitale (nu este întotdeauna clar ce este penisul sau clitorisul). De asemenea, există diversitate la nivelul trăsăturilor fizice, pe care avem tendinţa de a le considera fie specific „masculine", fie specific „feminine"; contrar prezicerilor noastre pe baza stereotipurilor de gen (înălţime, tonul vocii, putere, părul corporal şi mărimea pieptului), mulţi oameni se plasează la capătul „opus" al spectrului. După cum spunea geneticianul Anne Fausto-Sterling:

În timp ce bărbatul şi femeia se plasează la extremele unui continuum biologic, există o mulţime de organisme (...) care îmbină componente anatomice atribuite în mod convenţional bărbaţilor şi s-au *femeilor*. (...) *Tehnicile chirurgicale moderne ajută la menţinerea acestui sistem al celor două sexe. Astăzi, cazurile cu copii care se nasc cu ambele sexe sau cu niciunul – un fenomen destul de comun – dispar de obicei pentru că doctorii „corectează" imediat prin intervenţie chirurgicală.22*

Cercetările recente au arătat că nici creierele nu sunt binare. Specialistul în neuroştiinţe Daphna Joel (şi colegii) a descoperit că ideea unui creier specific bărbatului şi a unuia specific femeii este un mit: între 0% şi 8% dintre oameni au toate acele caracteristici cerebrale pe care te-ai aştepta să le aibă pe baza sexului. Majoritatea însă are o combinaţie a acestor caracteristici.23 Un alt specialist în neuroştiinţe, Cordelia Fine, a scos în evidenţă *neuroplasticitatea*, care se referă la faptul că multe dintre diferenţele de gen care sunt *identificate* în creier sunt ca urmare a felului în care oamenii au integrat rolurile de gen – adică s-au format doar anumite conexiuni neuronale.24 Diferenţele cerebrale în funcţie de gen sunt mai mult un efect al experienţelor de gen decât o cauză a acestora.

Aşadar, nu este surprinzător faptul că, la nivel global, multe culturi recunosc existenţa a mai mult de două genuri.25 în ciuda tendinţei vestice de a considera că genul este binar, ca şi în cazul sexualităţii, lucrurile par să se schimbe. Probabil că ştii de varietatea de termeni care descriu identitatea de gen pe care site-ul de socializare Facebook o oferă utilizatorilor din Marea Britanie: până la 71 de posibilităţi diferite în acest moment, inclusiv opţiuni precum *bigender*, genul neutru, androgin, genul homosexual, gen fluid (*fluid gender*). Potrivit statisticilor oficiale, în Marea Britanie, în jur de 1 din 250 de oameni se defineşte ca fiind non-binar, atunci când primeşte şi alte opţiuni.26 într-un alt studiu realizat de Daphna Joel şi colaboratorii s-a arătat că, în populaţia generală, peste o treime dintre persoane au afirmat că se simt, într-o oarecare măsură, de „celălalt" gen, de „ambele genuri" şi/sau de „niciunul dintre genuri".27 Gândeşte-te dacă tu (sau cei pe care îi cunoşti) te identifici perfect cu stereotipurile culturale de masculinitate şi feminitate.28

În ceea ce priveşte sexualitatea, unii oameni îşi percep genul ca fiind foarte stabil, unii ca fiind fluid, iar alţii, în schimbare; şi, de asemenea, în populaţie sunt reprezentate toate variantele situate între acestea. Pentru unii oameni (*cisgender*), genul care le-a fost atribuit la naştere – de regulă, în funcţie de organele lor genitale – corespunde modului în care îşi resimt propriul gen; pentru alţii însă (*transgender*) – inclusiv persoanele care nu se identifică cu unul dintre genuri – acest lucru nu este valabil.

Revenind la diagrama de la începutul capitolului, despre modul în care înţelegem la nivel cultural orientarea sexuală, am putut observa că presupune faptul că atât genul, cât şi sexualitatea sunt binare (bărbat/femeie, homosexual/heterosexual); dar este posibil ca aceste categorii binare să fi fost impuse unei experienţe umane deloc dihotomice. Dacă acest lucru este adevărat, atunci orice instrument care presupune că există două şi numai

două genuri de care o persoană s-ar putea simţi atrasă (acelaşi, opus sau într-o oarecare măsură, ambele) va fi viciat.

Centrarea pe sexul/genul de care suntem atraşi

Ne confruntăm, în acest context, cu o altă problemă, poate chiar mai semnificativă: importanţa acordată atât genului, cât şi orientării sexuale în definirea unei persoane. Psihologul Sandra Bem a ridicat următoarea problemă: de ce, în activitatea ei, genul este o caracteristică atât de importantă? Ea a argumentat că genul nu este util ca modalitate de clasificare şi că psihologia – şi cultura în general – ar trebui să renunţe în totalitate la utilizarea categoriilor de gen.29 Acelaşi lucru poate fi spus şi despre orientarea sexuală. Întorcându-ne la studiile Lisei Diamond, acestea au arătat că, pentru multe dintre femeile pe care le-a studiat, sexualitatea era determinată de persoana pe care o găseau atractivă sau cu care aveau o relaţie, şi nu de genul acesteia.

Aceste rezultate corespund cu cercetările realizate pe persoane bisexuale, care au arătat că mulţi definesc bisexualitatea ca atracţie faţă de persoane „independent de genul lor”; pentru aceştia, genul – văzut ca trăsătură a potenţialilor parteneri – este la fel de important precum culoarea ochilor, de exemplu.30 Se explică astfel şi abundenţa de termeni din ultimii ani, care descriu identitatea sexuală – în mod similar cu termenii de pe Facebook care descriu genul. Tinerii folosesc din ce în ce mai multe cuvinte pentru a-şi descrie sexualitatea, precum „pansexual”, „homo”, „excentric”, „adept al poliamoriei”, „asexual”, „sapiosexual”, „scoliosexual” şi multe altele.31

Unii psihologi – şi sociologi – studiază sexualitatea mai mult din punct de vedere *calitativ* decât *cantitativ*: le cer persoanelor cu anumite orientări sexuale să descrie sau să discute despre experienţa lor şi nu să încerce să o definească prin numere. Abordând lucrurile în acest mod, află adesea că se acordă foarte puţină atenţie genului de care suntem atraşi. În schimb, oamenii vorbesc mult mai în

detaliu despre alte aspecte relaţionate cu sexualitatea lor: precum sentimentul apartenenţei la un anumit grup social şi abilitatea de „a fi ei înşişi” 32 sau aspecte detaliate privind fanteziile şi experienţele lor sexuale.33

Teoreticianul sexolog Eve Kosofsky Sedgwick face câteva observaţii cu privire la perspectiva îngustă asupra orientării sexuale:

...este destul de surprinzător că, dintre foarte multele dimensiuni pe baza cărora poate fi diferenţiată activitatea genitală a oamenilor (dimensiuni care includ preferinţa pentru anumite acte, anumite zone sau senzaţii, anumite tipare fizice, o anumită frecvenţă, anumite semnificaţii simbolice, relaţii de vârstă sau putere, o anumită specie, un anumit număr de participanţi şi aşa mai departe), tocmai una, genul obiectului ales, s-a ivit la graniţa dintre secole şi a devenit dimensiunea acum larg răspândită a „orientării sexuale”.34

Gândeşte-te puţin la asta. Pot fi cuprinse caracteristicile importante ale sexualităţii tale într-un termen care descrie genul pe care îl găseşti atractiv (bisexual, homosexual, heterosexual etc.) sau ar trebui să surprinzi şi alte lucruri (de exemplu, în situaţia în care ai căuta pe un site de matrimoniale o persoană cu care să fii compatibil)? S-ar putea să vrei să ţii cont, de exemplu, de:

tipul de persoană de care eşti atras şi din alte puncte de vedere, precum aspectul fizic, vârsta, personalitatea, stilul vestimentar etc.

tipul de situaţii, imagini, roluri, activităţi sau fantezii, dacă există, care te excită – şi care te dezgustă – fizic şi psihologic;

tipul de senzaţii fizice care îţi plac şi care îţi displac.

Configuraţii sexuale

Cercetările din psihobiologie au început să ia recent în considerare mai multe dimensiuni ale sexualităţii umane, şi nu doar genul persoanei de care ne simţim atraşi. În abordarea ei asupra sexualităţii umane, Sari Van Anders35 face o trecere în revistă a cercetărilor din

biologie şi psihologie cu privire la următoarele dimensiuni:

sexul fizic al persoanei de care suntem atraşi;

genul persoanei (cât de masculină, feminină sau androgină este, ceea ce ar putea să corespundă sau nu cu sexul fizic);

numărul de persoane de care putem fi atraşi în acelaşi timp (fie că suntem monogami sau nu, sau undeva la mijloc – vezi Capitolul 4).

De asemenea, Van Anders confirmă că există, probabil, multe alte dimensiuni şi vom analiza câteva dintre ele în următoarele capitole (în special, nivelul de atracţie sexuală pe care îl simţim – de la inexistent până la foarte înalt, şi unde ne plasăm pe continuumul supunere/dominare sexuală sau pasivitate/implicare activă).

Aşadar, pentru a putea măsura corespunzător sexualitatea, avem nevoie de ceva mult mai complex decât scara Kinsey sau grila lui Klein. Ar trebui să ne imaginăm mai multe scări Kinsey, care să surprindă toate aceste dimensiuni, care se intersectează şi interacţionează în moduri foarte complexe. Iar dacă nu e încă suficient de complicat, fluiditatea sexuală presupune faptul că nivelul la care ne plasăm pe toate aceste dimensiuni se schimbă probabil de-a lungul timpului. Şi – aşa cum Van Anders şi Diamond subliniază – s-ar putea să ne aflăm la niveluri diferite în ceea ce priveşte persoanele de care suntem atraşi (dacă suntem), gândurile pe care le avem în timpul masturbării (dacă avem), persoanele cu care avem relaţii apropiate sau romantice (dacă există). Fiecare dintre noi are o *configuraţie sexuală* unică.

BIOLOGIE, MEDIU SAU… ALTCEVA?

Acum, că am analizat modul în care înţelegem sexualitatea, să ne întoarcem la cealaltă întrebare despre acest subiect care a intrigat psihologii (şi alţi cercetători) încă de la început: ce anume *determină* sexualitatea?

Aşa cum am prezentat la începutul capitolului, întrebările cu privire la clasificare şi cauzalitate apăreau

cumva în primele teorii ale sexualităţii. Primii sexologi considerau că „devianţa” sexuală (aşa cum fusese clasificată) era explicată de variaţii biologice. Freud considera că sexualitatea adultă este explicată de fixaţia oamenilor într-unul dintre stadiile sexuale de dezvoltare din copilărie, care împiedica formarea unei sexualităţi „sănătoase” la maturitate. În ultimele decenii însă, concepţia dominantă a revenit la explicaţia biologică, în căutarea unei „gene a homosexualităţii” şi a diferenţelor la nivelul creierului, care să explice orientarea sexuală.

Aceste schimbări arată modul în care a fost formulată de regulă întrebarea – în psihologie şi în cultura mai largă –, ca o alegere între „biologie şi mediu”. Persoanele homosexuale se nasc aşa sau ajung să fie aşa? Am speranţa că se poate observa deja că există numeroase probleme cu felul în care este formulată întrebarea.

SEX ŞI SEXUALITATE 43 ceea ce înseamnă că orice cercetare care va încerca să ofere un răspuns va avea, în general, o valoare limitată.

Limitări ale întrebării în primul rând, atunci când formulăm întrebarea astfel, plecăm de la presupunerea că există o orientare sexuală normală (heterosexualitatea) şi o orientare sexuală diferită de aceasta (homosexualitatea), pentru care avem nevoie de o explicaţie. Altminteri, ne-am întreba şi ce anume a determinat heterosexualitatea. Totuşi, după cum am observat pe parcursul acestui capitol, sexualitatea nu are caracter binar. Chiar dacă am putea extrage o singură dimensiune (genul persoanei de care suntem atraşi) asupra căreia să ne concentrăm, tot ar trebui să avem în vedere întregul spectru de posibili factori de atracţie şi lipsa acestora, şi nu să încercăm să explicăm un singur capăt al acestui spectru.

În al doilea rând, problema cauzalităţii pleacă adesea de la premisa că există *o singură* explicaţie valabilă pentru toţi oamenii care au o anumită orientare sexuală. De ce sunt oamenii homosexuali? De ce sunt oamenii bisexuali? Aceste întrebări pot să pară absolut pertinente, pentru că

le-am auzit formulate astfel de foarte multe ori. Aşa cum vom vedea în capitolele următoare, aceeaşi problemă se aplică şi atunci când psihologii încearcă să găsească explicaţii pentru alte identităţi şi practici sexuale. Dacă ne întoarcem la ceea ce am învăţat de la Klein şi Van Anders, putem observa o problemă la acest nivel. Dacă – aşa cum pare să fie de fapt – fiecare dintre noi are o configuraţie sexuală unică, care ne plasează la niveluri diferite ale mai multor dimensiuni, atunci este puţin probabil să găsim explicaţii universale pentru sexualitate. Este însă mult mai probabil ca multe alte elemente să fie implicate în conturarea sexualităţii noastre, operând împreună în moduri complexe, care diferă de la o persoană la alta. Mai mult, avem nevoie de explicaţii pentru transformările şi schimbările prin care mulţi oameni trec de-a lungul timpului – fluiditate sexuală – precum şi pentru experienţele acelora care par să aibă o sexualitate mai stabilă.

Sedgwick, despre care am vorbit mai devreme, a evidenţiat faptul că distincţia biologie/mediu este o altă clasificare cu privire la care ar trebui să ne punem întrebări. Este adevărat că toate aspectele trăirii umane pot fi puse fie pe seama biologiei, fie pe seama influenţelor de mediu: adică fie a factorilor biologici, fie a celor sociali? Ea subliniază faptul că, de fiecare dată când opinia publică şi cea ştiinţifică au trecut de la biologie la mediu şi invers, homosexualitatea a fost mereu cea deviantă sau patologică (de exemplu, ca fiind rezultatul unei mame hiperprotectoare – mediu – sau al unor creiere feminizate – biologie).

Psihologii Peter Hegarty şi Felicia Pratto au realizat o serie de studii care ilustrează foarte bine aceste aspecte. Ei au arătat că, atunci când li se cere să explice o diferenţă de orientare sexuală sau de gen, psihologii sau oamenii în general au tendinţa să o explice în funcţie de modul în care persoanele homosexuale diferă de cele heterosexuale sau în care femeile diferă de bărbaţi. De exemplu, „femeile au

avut o performanţă mai slabă la această sarcină pentru că activitatea lor cerebrală este mai puţin focalizată decât a bărbaţilor" sau „bărbaţii homosexuali sunt mai creativi pentru că sunt mai feminini decât cei heterosexuali".36 Acesta este un exemplu elocvent de *heteronormativitate*.

Căutarea explicaţiilor biologice pentru homosexualitate este justificată pe baza presupunerii că, dacă dovedim că oamenii „se nasc homosexuali", atunci persoanele homosexuale vor fi tratate mai bine. Hegarty şi Pratto au aflat, de asemenea, că cei care aderă la explicaţiile biologice nu sunt mai puţin homofobi decât cei care tind să adopte explicaţiile sociale.37

Presupunerea că explicaţiile biologice vor legitima homosexualitatea sugerează, de asemenea, şi o problemă pe care o au oamenii atunci când se gândesc la aceste lucruri. Ei presupun faptul că, dacă ceva are caracter biologic, este mai „real" decât ceva social: dacă oamenii „se nasc homosexuali", atunci nu pot face nimic în legătură cu asta, în timp ce, dacă este ceva ce se dezvoltă de-a lungul timpului, atunci probabil ar putea face ceva. Se creează confuzie la acest nivel între dilema biologie vs. mediu şi dilema dintre ceva ce este determinat şi ceva ce alegem. Cele două nu se suprapun. Doar pentru faptul că ceva este determinat social sau învăţat, nu înseamnă că este şi ales (o alegere a unui stil de viaţă sau o preferinţă care ar putea fi schimbată cu uşurinţă). Să ne gândim, de pildă, la ceva care este clar învăţat social – purtarea hainelor. Faptul că se datorează influenţei de mediu mai mult decât celei biologice nu înseamnă că ar fi simplu să umblăm dezbrăcaţi pe stradă!

Biopsihosocial

Toată această discuţie încă prezintă riscul acceptării premisei că lucrurile pot fi împărţite în biologie şi mediu, genetic şi social, iar acest lucru chiar nu este adevărat. După cum am observat atunci când am discutat despre sex şi gen, majoritatea aspectelor experienţei umane sunt de fapt *biopsihosociale*: ™ un cuvânt lung, care exprimă

faptul că ele implică deopotrivă aspecte biologice, psihologice şi sociale ale lumii noastre, toate acestea influenţându-se unele pe altele în bucle de feedback complexe, făcând imposibilă sarcina de a izola fiecare element sau de a determina direcţia unei relaţii de tip cauză-efect.

Aşa cum au arătat experţii în neuroştiinţe, precum Cordelia Fine, modul în care învăţăm anumite lucruri este cu siguranţă biopsihosocial. De exemplu, dacă trăim într-un mediu în care ne aşteptăm din partea copiilor să înveţe să meargă pe bicicletă (social), cel mai probabil vom încerca să facem acelaşi lucru; şi, pe măsură ce învăţăm (psihologic), conexiunile noastre neuronale se vor forma în aşa fel încât ne vom aminti cum să facem asta, iar corpul nostru va face în mod obişnuit ce trebuie să facă pentru a rămâne drept şi a se mişca înainte (biologic). Evident, relaţiile funcţionează şi invers, în sensul în care abilităţile şi limitările corpului şi ale creierului nostru (biologice) vor face mersul pe bicicletă mai greu sau mai uşor pentru noi (psihologic), ceea ce va influenţa modul în care resimţim mediul (social) – dacă este mai greu sau mai uşor să ne alăturăm prietenilor noştri pe bicicletă sau să mergem din punctul A în punctul B. Procesele de dezvoltare a rolurilor de gen (sau a atracţiei sexuale) nu sunt probabil foarte diferite de acesta.

Următoarea diagramă şi tabelul oferă o perspectivă (extrem de simplificată) asupra modului în care ar putea să funcţioneze unele dintre aceste influenţe.

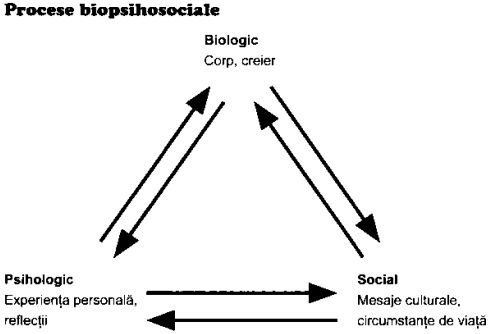


Figura 2.2. Procese biopsihosociale

Urmărind săgeţile exterioare din Figura 2.2., în sensul acelor de ceasornic, iar apoi săgeţile interioare, în sensul invers acelor de ceasornic, putem observa câteva exemple despre modul în care operează fiecare în raport cu sexualitatea.

SEX ŞI SEXUALITATE 47

Tabelul 2.3. Influenţe biopsihosociale reciproce

Direcţia influenţei	Cum funcţionează	Exemple
Biologic → social	Caracteristicile noastre fiziologice determină modul în care suntem trataţi de cei din jurul nostru.	Gradul de conformare al funcţiilor corpului şi creierului nostru la normele sociale de atractivitate, în momentul şi locul în care trăim.
Social → psihologic	Influenţează modul în care percepem lumea şi oportunităţile disponibile.	Dacă suntem consideraţi atractivi, vom avea mai mulţi potenţiali parteneri şi vom fi trataţi mai bine în general.
Psihologic biologic	Experienţele noastre influenţează obiceiurile corpului şi procesele cerebrale.	Dacă suntem încurajaţi să ne simţim bine în corpul nostru, vom dezvolta o relaţie mai relaxată cu el – şi cu sexul.
Biologic → psihologic	Nivelul hormonilor şi alte trăsături biologice ne-ar putea conduce	Dacă ne naştem cu tendinţa de a fi mai deschişi către experienţe noi, sau mai precauţi, putem

	către anumite dorinţe şi caracteristici, deschizând unele posibilităţi şi închizând altele.	deveni treptat – prin intermediul propriilor noastre experienţe – mai deschişi din punct de vedere sexual sau mai precauţi, mai târziu în viaţă.

Direcţia influenţei	Cum funcţionează	Exemple
Social → biologic	Mesajele culturale ni se întipăresc în corp şi creier. Circumstanţele sociale determină anumite comportamente sexuale.	De exemplu, învăţăm să ne mişcăm sau să gândim într-un anumit fel cu privire la o persoană de acelaşi gen, aceeaşi rasă sau clasă socială, ca urmare a aşteptărilor sociale. Dacă ne petrecem tot timpul într-un mediu cu persoane de acelaşi sex, precum închisorile sau mediile militare, acest lucru va avea o influenţă asupra oportunităţilor sexuale disponibile fizic, fapt care poate influenţa comportamentul şi natura atracţiei sexuale.
Ps	Putem să	Ne putem

ihologic → social	ne opunem mesajelor culturale şi normelor sociale prin intermediul acţiunilor noastre, deschizând astfel diferite posibilităţi la nivel cultural.	implica în campanii pentru drepturile sexuale sau educaţia sexuală, fapt care poate influenţa mesajele despre sex şi sexualitate în viitor.

Alege un aspect al sexualităţii tale şi trece-l prin această diagramă, încercând să-ţi dai seama cum se interconectează diferite aspecte în cazul tău. Din nou, este important de subliniat faptul că existenţa unor componente psihologice şi/sau sociale nu face un lucru mai puţin „real”, „legitim” sau „stabil” decât dacă ar fi determinat pur biologic – asta dacă este cu adevărat posibil să facem aceste distincţii, dat fiind modul în care experienţele noastre şi mediul cultural ne impregnează corpurile şi mintea.

Pe măsură ce avansăm cu analiza, este important să ne amintim că modul în care cultura noastră percepe sexualitatea va influenţa disponibilitatea unor identităţi sau practici sexuale: de

SEX ŞI SEXUALITATE 49 pildă, dacă trăim într-o perioadă şi un spaţiu în care homosexualitatea este considerată un păcat, un delict, o boală sau o identitate acceptabilă. De exemplu, transformările culturale cu privire la modul în care sunt privite femeile care întreţin relaţii sexuale cu alte femei poate explica parţial creşterea numărului femeilor care au experienţe sexuale cu persoane de acelaşi gen din ultimii ani.39 De asemenea, aminteşte-ţi diferenţele pe care sondajul realizat de YouGov le-a identificat între oamenii din generaţii diferite

care raportează atracţie faţă de acelaşi sex (un sfert dintre adulţi în general, spre deosebire de jumătate dintre adulţii tineri).

CONCLUZII

Revenind la presupunerile care au fost adesea făcute în psihologie – şi în cultură, în general – despre sexualitate, să facem o trecere în revistă a ideilor de la începutul acestui capitol:

sexualitatea nu este *binară* (mulţi oameni nu sunt exclusiv homo- sau exclusiv heterosexuali);

aşadar, nu putem *clasifica* oamenii într-una dintre cele două categorii pe baza „orientării" sexuale – este, de fapt, un continuum;

În realitate, există mai multe continuumuri, întrucât sexualitatea are foarte multe dimensiuni (dincolo de genul/sexul de care suntem atraşi – şi care, apropo, nu este binar); astfel, fiecare are o *configuraţie sexuală* unică;

sexualitatea este *fluidă* – oamenii percep unele aspecte ale sexualităţii lor ca fiind dinamice şi schimbătoare de-a lungul timpului, în timp ce altele sunt percepute ca fiind mai stabile; sexualitatea este *biopsihosocială*: toate aceste elemente se combină în moduri complexe, care determină o configuraţie sexuală unică pentru fiecare persoană.

Toate acestea au, cu siguranţă, implicaţii majore pentru întrebările pe care ni le punem în psihologie cu privire la sexualitate şi pentru modul în care răspundem la ele. De asemenea, are implicaţii şi mai mari pentru felul în care instruim copiii cu privire la sexualitate sau pentru cum pledăm pentru egalitatea sexuală şi de gen. Poate că ar trebui să ne detaşăm de modelele de tip „majoritatea ca standard – minoritatea ca deviantă" şi să ne îndreptăm spre un model al diversităţii sexuale şi de gen.40 Pe parcursul următoarelor capitole, vei vedea cum un astfel de model se poate plia şi pe alte aspecte legate de sex, precum nivelul dorinţei noastre sexuale, practicile sexuale pe care le preferăm şi tipul de relaţii sexuale în care ne

implicăm.

SEXUL „CORECT”.

După cum aţi văzut în capitolul anterior, psihologia sexului s-a concentrat, în general, asupra sexului în contextul sexualităţii şi al „orientării sexuale”. Acesta este subiectul care beneficiază de cea mai mare atenţie în cărţile şi publicaţiile de psihologie din domeniu. Cu toate acestea, atunci când, la începutul acestei cărţi, am pus întrebarea „Ce este sexul?”, sexualitatea nu a fost probabil primul lucru care ţi-a venit în minte. De obicei, prin sex înţelegem „actul sexual”, „a face sex” sau „contactul sexual”.

Ariile din psihologie care au oferit cea mai mare atenţie acestei teme sunt cele aflate la graniţa dintre consiliere, psihoterapie şi psihiatrie, domenii precum consiliere şi psihologie clinică, în cadrul cărora psihologii lucrează cu clienţii sau pacienţii pentru a le ameliora problemele. Asupra acestora ne vom concentra în acest capitol, cu o atenţie specială pentru terapia sexuală sau psihosexuală – acel tip de terapie care se concentrează asupra problemelor de natură sexuală.

Psihologia, psihiatria şi psihoterapia au clasificat, în mod tradiţional, problemele sexuale (sau „tulburările”) în două categorii*: disfuncţii* sexuale şi *parafilii*. Disfuncţiile sexuale sunt dificultăţile care împiedică o persoană să facă ceea ce se numeşte *sex funcţional*. Parafiliile sunt dorinţe sexuale *anormale*. În acest capitol, ne vom axa pe „sexul funcţional” versus „sexul disfuncţional”, în încercarea de a analiza ceea ce se numeşte sex „corect”, sexul de care oamenii ar trebui să aibă parte. În următorul capitol, ne vom îndrepta atenţia către distincţia „normal” versus „anormal”. Ca de obicei, vom prezenta modurile în care psihologia şi disciplinele relaţionate au fost implicate în *construirea* distincţiilor funcţional/disfuncţional şi normal/anormal, precum şi ceea ce ne spun despre sex teoriile şi studiile psihologice din acest domeniu.

CE ESTE SEXUL?

Este util să începem prin a ne pune din nou această întrebare. Gândeşte-te: dacă cineva îţi spune că a făcut sex sau că ar vrea să facă sex, la ce crezi că s-ar referi?

Consider că am o idee destul de clară despre perspectiva culturală generală asupra sexului, pentru că am petrecut recent foarte mult timp analizând manuale de sex şi alte surse de informare cu privire la acest subiect, pentru o lucrare de cercetare.1 în total, am citit 65 de cărţi cu sfaturi despre sex – nu ceva ce aş recomanda neapărat! De asemenea, am analizat o mulţime de site-uri şi ziare care vizau probleme legate de sex, iar colegii mei din acest proiect şi-au axat cercetarea pe documentare TV şi articole din reviste. Aşa că fie vorba între noi, ne-am făcut o idee destul de clară despre modul în care este înţeles sexul în media.

Am aflat că, în general, sfaturile despre sex se referă la raportul sexual de tip penis-în-vagin (*penis-in-vagina* – PIV), cu scopul de a ajunge la orgasm. În medie, în jur de 17% dintre cărţile pe care le-am analizat erau dedicate raportului PIV, spre deosebire de 5% care vizau sexul oral, 4% sexul manual (prin folosirea mâinilor), 3% vizau forme excentrice de sex, 2% – sexul „solo" (sau masturbare), iar 1% eraudespre sexul anal. Ordinea temelor în aceste cărţi era, de asemenea, grăitoare. În general, teme precum sexul oral, sexul manual şi masturbarea erau abordate la început în secţiunile referitoare la „preludiu", indicând faptul că ele nu sunt luate în considerare ca sex „corect" în sine, ci ca precursori ai „sexului adevărat". Cărţile abordau sexul „solo" aproape exclusiv ca modalitate de îmbunătăţire a performanţei la „sexul propriu-zis", învăţând despre cum ţi-ar plăcea să fii atins sau cum să rezişti mai mult. Teme precum sexul anal, sexul excentric şi jucăriile sexuale erau acoperite mai târziu, în secţiunile despre „cum să-ţi faci viaţa sexuală mai incitantă". Din nou, ele nu erau incluse în acea parte din carte despre „felul principal", ci în zona de „feluri suplimentare" pe care oamenii ar putea să le încerce.

Scopul celor mai multe cărţi despre sex era să ajute cititorii să aibă o viaţă sexuală satisfăcătoare într-o relaţie pe termen lung – un aspect la care vom reveni mai târziu în acest capitol. Încă o dată, puteţi să vă daţi seama la ce s-au referit prin „sex” în îndrumările pe care le-au oferit despre cum se face asta. Majoritatea sfaturilor se refereau la diversificarea poziţiilor în timpul sexului PIV. Într-adevăr, cele mai multe cărţi constau aproape în totalitate în imagini şi diagrame despre moduri diferite în care poţi face sex PIV. Unele cărţi sugerau chiar schimbarea locurilor pentru sex, purtarea unor haine diferite, uneori, utilizarea unor jucării sexuale sau combinarea sexului PIV cu alte tipuri de sex, pentru a maximiza probabilitatea ca ambii parteneri să ajungă la orgasm. Acest tip de contact sexual era aproape întotdeauna cel mai important.

„Şi ce dacă?”, s-ar putea să zici. „Bineînţeles că sexul înseamnă contactul PIV şi bineînţeles că scopul ultim al sexului este să ajungi la orgasm”. Cât despre concepţiile culturale cu privire la sexualitate, pe care le-am abordat în capitolele anterioare, aceste lucruri ajung să *pară* evidente, pentru că au fost preluate ca atare la scară largă. Odată ce începem să le analizăm însă, putem vedea cum au ajuns să fie percepute astfel, ca urmare a parcursului istoric care ne-a adus în acest punct. Apoi, vom aborda alte teorii şi studii psihologice pentru a identifica limitările perspectivei actuale, precum şi o serie de alte modalităţi prin care am putea să adoptăm în mod constructiv o perspectivă diferită.

PENISURI, VAGINE ŞI ORGASME

Aşadar, cum am ajuns în acest punct? Sexul PIV, care culminează cu orgasmul, ca „standard de aur” al sexului, la care cu toţii ar trebui să râvnim?

Înapoi la Freud

Suntem nevoiţi să ne întoarcem la Freud, ale cărui teorii despre sex – fie că ştim, fie că nu – au avut un impact major asupra modului în care înţelegem sexul astăzi.

Înainte de Freud, primii sexologi cu o perspectivă

biologică se bazau, în general, pe teoria darwinistă şi considerau că scopul principal al sexului era procrearea. Asta explică dorinţa lor de a clasifica şi explica orice practici sau dorinţe sexuale care *nu puteau* facilita reproducerea. Freud însă, a propus o idee revoluţionară la acel moment, şi anume faptul că scopul sexului este *obţinerea plăcerii*, nu procrearea. El a observat că, în majoritatea cazurilor, oamenii nu făceau – sau nu îşi doreau să facă – sex cu scopul de a se reproduce. În realitate, atunci când procrearea constituie un risc, oamenii fac adesea eforturi uriaşe pentru a evita sarcina.

Teoriile lui Freud nu au dus însă la dispariţia completă a concepţiei potrivit căreia sexul „normal, natural" ar trebui să fie cel care *poate* duce la procreare. Probabil că ai auzit despre această percepţie – încă planează deasupra multor discuţii despre sexualitate. Totuşi, ideile lui au dus, cu siguranţă, la luarea în considerare a altor posibilităţi. Vei vedea în următorul capitol că cercetările actuale arată că atât oamenii, cât şi unele animale fac sex din multe alte motive decât simpla reproducere.

Istoricii şi sociologii care studiază sexul sugerează că ideile lui Freud despre plăcere – alături de alte schimbări care se petreceau la acea vreme la nivel social – indicau faptul că sexul ajunsese să fie privit ca o activitate recreaţională: un element important din viaţa cuplurilor căsătorite din clasa de mijloc. Această noţiune a fost adoptată la scară din ce în ce mai largă. Apoi, progresul metodelor de contracepţie, în mod special „revoluţia sexuală" a pilulei, ne-a adus la perspectiva actuală – aşa cum apare ea în cărţile despre sex: satisfacţia sexuală este un element-cheie al unei „relaţii de succes".

Scopul sexului îţi aminteşti din capitolul anterior că Freud spunea că sexualitatea matură, sănătoasă presupunea existenţa unui *obiect* sexual („sexul opus") şi a unui *scop* sexual. Acest scop a dus la transformarea sexului PIV în element de referinţă. În principiu, Freud a

înaintat ideea că toţi copiii parcurg anumite stadii ale dezvoltării psihosexuale, argumentând că, în fiecare stadiu, libidoul copilului este concentrat în diferite *zone erogene* sau surse corporale de plăcere.

Tabelul 3.1. Stadiile dezvoltării psihosexuale, în viziunea lui Freud

Vârstă	Stadiu	Dezvoltare normală
O-1	Oral	Copiii sunt preocupaţi de gura lor, întrucât se hrănesc de la pieptul mamei. Ei explorează lumea pe cale orală.
1 – 3	Anal	Copiii se fixează asupra anusului. Pe măsură ce devin capabili să-şi controleze intestinul şi vezica, ei învaţă importanţa autocontrolului şi a amânării satisfacţiei.
3 – 5	Falie	Copiii devin interesaţi de organele lor genitale şi încep să se masturbeze. Ei observă diferenţe între organele genitale ale oamenilor. Inconştient, îşi doresc să pună stăpânire pe părintele de sex opus şi devin geloşi pe părintele de acelaşi sex (complexul lui Oedip, vezi Capitolul 2). Conflictul este rezolvat atunci când învaţă să se identifice cu părintele de acelaşi sex, în loc să-l perceapă ca pe un rival.
Vârstă	Stadiu	Dezvoltare normală

6-pubertate	Latent	Întrucât şi-au reprimat cu succes libidoul, copiii traversează acum o perioadă de latenţă, în care nu resimt dorinţă sexuală.
După pubertate	Genital	Dorinţa sexuală reapare, de data aceasta concentrată la nivelul organelor genitale. Femeile ating acum orgasmul prin stimulare vaginală, nu prin stimularea clitorisului. Activitatea sexuală se realizează, în general, în cuplu, nu „solo”.

Din acest tabel, poţi să-ţi dai seama că teoriile lui Freud prezintă sexul PIV ca fiind forma matură, corectă de activitate sexuală, orgasmul fiind obiectivul acesteia. Poţi observa, de asemenea, că masturbarea, precum şi sexul oral, anal şi manual sunt considerate forme mai puţin mature şi sănătoase de activitate sexuală. Asemenea atracţiei faţă de persoane de acelaşi sex, lipsa dorinţei sexuale este considerată o „fază” de imaturitate specifică în copilărie. În ultimul rând, foarte important este modul în care sexualitatea a fost relaţionată cu personalitatea şi identitatea oamenilor, dincolo de viaţa sexuală. Freud afirmă că unii oameni rămân *fixaţi* în stadii anterioare ale dezvoltării psihosexuale, ceea ce le conferă o identitate particulară: cei „anal-retentivi” dezvoltă obsesii şi sunt perfecţionişti, cei fixaţi în stadiul „oral” sunt naivi şi imaturi.

Chiar dacă astăzi psihologia este sceptică cu privire la aceste idei despre sexualitatea în timpul copilăriei timpurii şi despre procesele inconştiente, ele şi-au lăsat cu siguranţă amprenta asupra concepţiilor noastre despre ce înseamnă de fapt „sexul corect” şi ce rol are el în viaţa

fiecăruia dintre noi.

Profesioniştii sexului

William Masters şi Virginia Johnson sunt două dintre figurile care au avut probabil cea mai puternică influenţă asupra concepţiilor noastre actuale despre „sexul corect” – poate că ai auzit despre serialul TV *Masters of sex*, care a avut la bază viaţa şi activitatea acestora.

William Masters a fost ginecolog, iar Virginia Johnson, asistenta lui, care a devenit ulterior partenera acestuia. Asemenea lui Alfred Kinsey, despre care am vorbit în capitolul anterior, aceştia s-au concentrat asupra aspectelor biologice şi fiziologice ale sexului. Spre deosebire de Kinsey însă – şi probabil parţial din cauza controversei uriaşe care a marcat cercetările lui –, Masters şi Johnson nu au fost motivaţi să studieze diversitatea comportamentului sexual al oamenilor. În schimb, ei şi-au propus să descopere cum funcţionează sexul „normal”. Ulterior, şi-au reorientat atenţia asupra modului în care ar putea ajuta oamenii ale căror experienţe sexuale deviau de la acest tipar.

Masters şi Johnson şi-au propus, de asemenea, să studieze fiziologia şi anatomia sexului în mod direct, nu doar prin intermediul *declaraţiilor* cu privire la activitatea sexuală. Astfel, ei au urmărit sute de oameni care au luat parte la 10.000 de „cicluri de răspunsuri sexuale” în condiţii de laborator, măsurând, în acest timp, ritmul cardiac, presiunea sangvină etc. Ei au urmărit sexul PIV, masturbarea şi „coitus artificial” (masturbare prin utilizarea unui dispozitiv similar unui vibrator, care simula sexul PIV în timp ce îl filma „din interior”).

Ciclul răspunsului sexual

Cel mai important rezultat al acestor cercetări este modelul celor patru stadii/faze ale răspunsului sexual: 2

1. Excitarea – Ţesuturile erectile (precum penisul şi vaginul) se dilată.

2. Platoul – Clitorisul şi testiculele se retrag odată cu apropierea orgasmului.

3. Orgasmul – Se înregistrează contracţii musculare ritmice la nivelul vaginului şi al uterului sau la nivelul penisului ori al uretrei. Pulsul şi presiunea sangvină ating apogeul, proces însoţit adesea de grimase specifice.

4. Rezoluţia – Respiraţia revine la normal, iar semnele de excitare se estompează treptat. În cazul bărbaţilor, aceasta este urmată de o fază refractară, care durează câteva minute sau ore înainte ca excitarea să se poată produce din nou; în cazul femeilor, acest interval nu există, ele putând experimenta orgasme repetate.

Aşadar, aflăm de la Masters şi Johnson că există un *ciclu al răspunsului sexual*: un fel de proces sau o serie de stadii pe care sexul ar trebui să le urmeze. Asta include idei despre modul în care corpul nostru răspunde în fiecare dintre stadii, precum şi durata „normală” a fiecărui stadiu. Corespunde propriilor tale experienţe sexuale, în cazul în care ai avut astfel de experienţe? Dacă ar trebui să împarţi activitatea sexuală în stadii, pe care le-ai alege? Vei vedea că oamenii au răspunsuri diferite la aceste întrebări.

Masters şi Johnson au demontat, într-adevăr, câteva mituri despre sex care circulau la acel moment şi, asemenea lui Kinsey şi echipei lui, activitatea lor i-a făcut pe oameni să discute cu mai mare deschidere despre acest subiect. De exemplu, ei au pus la îndoială ideea preconceptă potrivit căreia „cu cât mai mare, cu atât mai bine”, arătând că mărimea penisului făcea, în realitate, o diferenţă foarte mică pentru experienţa sexuală a femeilor, întrucât vaginul este flexibil şi se adaptează la mărimea penisului. De asemenea, mărimea unui penis în stare flască nu este un indicator relevant pentru dimensiunea pe care o va avea în erecţie; acest lucru diferă de la o persoană la alta.

Mai important este că Masters şi Johnson au demonstrat că nu există nicio diferenţă fiziologică între orgasmul vaginal şi cel de la nivelul clitorisului. Dacă îţi aminteşti, Freud considera că orgasmul vaginal este mai

matur. Cu toate acestea, întrucât clitorisul este un organ de mari dimensiuni, care se extinde în interiorul corpului, orgasmul este produs întotdeauna de aceleaşi reţele de nervi, fie că sunt stimulate intern, extern sau în ambele moduri.

Cu toate că Masters şi Johnson nu au găsit diferenţe între aceste tipuri de orgasm, nu au reuşit să renunţe la ideea că femeile *ar trebui* să ajungă la orgasm doar prin intermediul sexului PIV, iar că eşecul reprezintă un indicator pentru o disfuncţie sexuală.

Conturarea concepţiei actuale despre sex

Parcurgerea transformărilor pe care le-au traversat concepţiile despre sex de-a lungul ultimului secol ne arată, din nou, rolul pe care îl joacă teoriile şi cercetarea în domeniu, atât în procesul de *informare* cu privire la sex, precum şi în *conturarea* percepţiilor ce influenţează apoi modul în care oamenii se vor raporta la – şi vor trăi – propria activitate sexuală. De exemplu, o femeie care a ajuns la orgasm doar prin stimulare manuală ar fi putut să considere – spre sfârşitul secolului al XIX-lea – că funcţionarea ei sexuală este deviantă (asta dacă putea citi textele de sexologie, dintre care multe erau scrise în latină, tocmai pentru a fi inaccesibile persoanelor fără educaţie). La începutul secolului XX, ar fi putut să se considere imatură din punct de vedere sexual şi fixată într-un stadiu anterior de dezvoltare. Iar în anii ’60, ar fi fost încurajată de cercetările lui Masters şi ale lui Johnson, dar tot ar fi căutat o modalitate de a ajunge la orgasm prin intermediul sexului PIV – probabil apelând la terapia psihosexuală, domeniu aflat în plină dezvoltare la acel moment.

La fel, gândeşte-te la schimbările radicale pe care le-a traversat sexul „solo” sau masturbarea: de la punctul în care se afla acum mai bine de un secol, când existau dispozitive care îi împiedicau pe oameni să se masturbeze şi când se considera că această activitate cauzează tot felul de tulburări fizice şi psihologice, până astăzi, când

este chiar recomandată de terapeuţii sexuali pentru a ajuta persoanele cu tulburări sexuale – cu toate că acum, masturbarea în timpul vizionării filmelor pornografice a devenit noua spaimă (vezi Capitolul 5).

Aceste schimbări care s-au petrecut de-a lungul timpului ne arată că informaţiile din psihologie şi din alte domenii ale ştiinţei sunt, în mare parte, adânc înrădăcinate în normele culturale dominante – pe care le şi influenţează. Acesta este un aspect de care este important să ţinem cont în continuare, pe măsură ce explorăm concepţia psihologică actuală cu privire la sex.

SEX „FUNCŢIONAL" ŞI
SEX „DISFUNCŢIONAL"?

Ciclul răspunsului sexual propus de Masters şi Johnson a fost uşor revizuit în anii '70 de terapeutul sexual Helen Singer Kaplan, întrucât nu ţinea cont de dorinţa sexuală pe care oamenii o simt de regulă înainte de a deveni excitaţi fiziologic.3 Ciclul lui Kaplan includea doar trei stadii: dorinţă, excitare şi orgasm. De atunci, acesta a devenit reperul pentru categoriile *disfuncţiilor* sau *tulburărilor* sexuale în psihiatrie, psihologie şi psihoterapie, majoritatea presupunând afectarea unei persoane la nivelul unuia dintre aceste stadii.

„Biblia" psihiatrilor şi a altor specialişti din domeniul sănătăţii mintale este *Manualul de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale* (*Diagnostic and Statisticul Manual of Mental Disorders* – DSM) publicat de Asociaţia Americană de Psihiatrie.4 Acest volum masiv enumeră şi descrie toate „tulburările mintale" comune, astfel încât medicii şi alţi practicieni să poată pune diagnostice pe baza aceluiaşi set de criterii: ce anume trebuie să îndeplineşti pentru a fi diagnosticat ca fiind, de exemplu, depresiv, anxios sau fobie. În afara Statelor Unite, unele instituţii utilizează şi *Clasificarea internaţională statistică a bolilor* (*International Statistica*! *Classification of Diseases* – ICD) a Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, care conţine liste similare şi urmează, în general, modelul DSM-

ului, având categorii şi criterii foarte asemănătoare, cel puţin în ceea ce priveşte domeniul sexului şi al sexualităţii. Atât DSM, cât şi ICD includ secţiuni despre disfuncţiile sexuale şi secţiuni despre parafilii (pe care le vom aborda în capitolul următor).

Disfuncţiile sexuale

DSM a fost revizuit aproape în fiecare deceniu de la prima ediţie – anii ’50 – şi se află, în prezent, la cea de-a cincea ediţie (DSM-5). Disfuncţiile sexuale pe care le cuprinde se bazează, în general, pe revizuirile aduse de Kaplan ciclului răspunsului sexual propus de Masters şi Johnson. Astfel, există categorii despre: lipsa dorinţei sexuale sau a interesului sexual (*dorinţă*), lipsa excitării şi „disfuncţia erectilă” (*excitare*) şi „tulburarea de orgasm la femei” şi „ejacularea întârziată” (*orgasm*). Pe lângă acestea, există categorii care includ „ejacularea precoce” sau „tulburările la penetrare” (dureri sau tensiuni în timpul penetrării). Tu te-ai confruntat cu vreuna dintre aceste probleme? Dacă da, vei vedea că împărtăşeşti aceste probleme cu jumătate din populaţie.

Uitându-ne la aceste categorii, putem să ne facem o idee clară despre ceea ce autorii DSM-ului consideră sex „funcţional” sau „disfuncţional”. Bineînţeles, pentru a se considera că sexul a fost funcţional, oamenii trebuie să parcurgă tot ciclul de răspunsuri sexuale. Ei trebuie să experimenteze *dorinţa* sexuală, să devină *excitaţi* şi să ajungă la *orgasm*. De asemenea, sexul PIV este văzut ca un aspect esenţial, din moment ce imposibilitatea de penetrare a vaginului, erecţia insuficientă pentru penetrare şi ejacularea „precoce”, adică înainte ca penetrarea să fi avut loc, sunt considerate disfuncţii.

Există, în prezent, şi o tendinţă de a considera „disfuncţiile” sexuale probleme fiziologice care necesită un tratament medical. Masters şi Johnson afirmă că aproximativ 90% dintre tulburările sexuale sunt de natură psihologică, în timp ce doar 10% au o cauză organică, cu toate că rezultatele recente au inversat acest raport: 80%

sunt de natură organică şi 20%, de natură psihologică.5 Acest lucru este susţinut de interesul masiv faţă de Viagra şi alte tratamente pentru disfuncţiile erectile, precum şi de încercările disperate de a descoperi versiunea feminină pentru Viagra, care ar putea creşte libidoul femeilor. Este interesant să observăm că accentul a căzut asupra încercării de a ajuta bărbaţii să aibă erecţie, iar femeile, dorinţă sexuală: un aspect grăitor cu privire la concepţiile culturale cu privire la gen şi sex.

Pe lângă tratamentele medicale, terapeuţii sexuali îşi învaţă pacienţii şi anumite tehnici fizice pentru tratarea disfuncţiilor lor sexuale. Acestea includ întreruperea stimulării în anumite momente pentru persoanele cu ejaculare precoce, înserarea unor dilatatoare pentru persoanele al căror vagin este prea încordat pentru sexul PIV şi concentrarea senzorială, în cadrul căreia cuplurile care întâmpină dificultăţi sexuale avansează treptat de la atingerile non-sexuale la atingerile sexuale şi până la sexul PIV.

Aşadar, care este problema acestui model al sexului „funcţional" vs. „Disfuncţional"? O întrebare relevantă pentru modul în care vrem să înţelegem orice informaţie din psihologie este „Pe cine exclude şi pe cine include?" Apoi, explorăm implicaţiile pentru fiecare dintre cele două grupuri. Reflectează puţin la această întrebare înainte de a merge mai departe.

Pe cine excludem?

În ceea ce priveşte persoanele pe care le exclude, modelul sexului „funcţional/disfuncţional" pe care l-am analizat porneşte, cu siguranţă, de la premisa că oamenii ar trebui să simtă dorinţă sexuală, să fie excitaţi şi să ajungă la orgasm. După cum vom vedea în continuare, cu toate că au existat câteva schimbări pozitive în această zonă, acest model exclude multe persoane asexuale, care nu simt atracţie sexuală.

De asemenea, modelul consideră că sexul „funcţional" implică, în mod obligatoriu, penetrarea

vaginului de penis. Asta exclude toate persoanele ale căror principale activităţi sexuale nu implică acest act, de exemplu, cele care preferă masturbarea sau sexul excentric (despre care vom vorbi în capitolele următoare), precum şi cuplurilor care au organe genitale de acelaşi fel, adică fie două penisuri, fie două vulve. Dacă formele de activitate sexuală specifice în cuplurile formate din parteneri de acelaşi sex ar fi considerate la fel de „normale" sau „funcţionale" ca sexul PIV, atunci, alături de tulburările de penetrare, ar trebui să vedem categorii de disfuncţii sexuale relaţionate cu inabilitatea de a controla reflexul de vomă, sfmeterul anal încordat şi rănile rezultate în urma contactului repetat. De asemenea, ar trebui să existe o categorie pentru femeile care ajung la orgasm precoce. Unele femei ajung, într-adevăr, foarte repede la orgasm, dar pentru că această problemă nu interferează cu sexul PIV, nu are o categorie de diagnostic.6

În acest context, există riscul ca, în ciuda faptului că DSM-ul şi terapeuţii sexuali nu afirmă explicit că persoanele LGB nu au un contact sexual „normal", acest lucru să fie sugerat de faptul că tratamentele şi categoriile de diagnostic fac referire în cea mai mare parte la o anumită formă de sex *heteronormativ*.

Pe cine includem?

Sugestia implicită potrivit căreia sexul PIV este forma corectă, cea mai bună sau singura formă normală de activitate sexuală are implicaţii negative şi pentru persoanele care *sunt* incluse în acest model al activităţii sexuale. Chiar dacă poţi face sex PIV, nu înseamnă că este tipul de sex care îţi provoacă cea mai multă plăcere. De asemenea, presupune riscuri mult mai mari de sarcină şi infecţii cu transmitere sexuală decât multe alte forme de sex. Astfel, ar fi bine dacă modelul nostru ar include toate formele de sex ca fiind la fel de valide şi ar încuraja oamenii să experimenteze şi alte tipuri de sex, pe lângă sexul PIV.

Psihologii feminişti au identificat, de asemenea, probleme importante de gen ale modelului sexului „funcţional/disfuncţional”. În primul rând, categoria ejaculării precoce la bărbaţi porneşte de la ideea că sexul se încheie în momentul în care bărbatul ejaculează. Cu toate că orgasmul femeilor este considerat important, nu este privit ca fiind o componentă *esenţială* a sexului, aşa cum este considerată ejacularea la bărbaţi (fie că apare în sfaturile despre sex, fie în cadrul terapiei sexuale). Se poate observa cum acest lucru se strecoară în experienţa de zi cu zi a „discriminării orgasmice”.7

De asemenea, faptul că, în DSM, experienţa sexuală a bărbatului este prioritară este susţinută şi de accentul pus pe vagin, mai mult decât pe clitoris. Clitorisul este acea parte a corpului echivalentă penisului, care asigură excitaţia şi orgasmul. Atunci de ce se axează atât de mult categoriile disfuncţiilor sexuale şi instrumentele pentru măsurarea excitaţiei, precum fotopletismografia vaginală, despre care am vorbit în capitolele anterioare, asupra vaginului? De fapt, cercetările privind sexualitatea femeilor arată că multe dintre ele (70%) nu pot ajunge la orgasm doar prin intermediul sexului PIV8; ele au nevoie de o formă de stimulare externă a clitorisului pe lângă – sau în locul – stimulării vaginale. Aşadar, de ce acordăm atât de multă atenţie acestui tip de sex?

Manualele de sex caută cu disperare acea poziţie sexuală care să favorizeze stimularea clitorisului extern în timpul sexului PIV: aceasta este numită adesea CÂT (*coital alignment technique*) sau tehnica alinierii coitale. Cu toate acestea, în majoritatea cărţilor despre sex pe care le-am răsfoit, nu am găsit poziţia sexuală în care o femeie stă deasupra unui bărbat, frecându-şi clitorisul de penisul bărbatului, aflat între picioarele ei. Aceasta este probabil cel puţin la fel de plăcută precum CÂT pentru ambii parteneri, dar pentru că nu include PIV, nu este luată în considerare.

Chiar şi limbajul de zi cu zi pe care îl folosim atunci

când vorbim despre sex susţine accentul pe sexul PIV, sugerând rolul activ al bărbatului şi rolul pasiv al femeii în actul sexual. Vorbim despre sexul „prin penetrare”, cu toate că sexul „prin învăluire” este la fel de valid şi folosim eufemisme precum „a o pune” sau „a şi-o trage”. Cartea de dezvoltare personală *Marte şi Venus în dormitor*, care s-a vândut în milioane de exemplare, declară explicit faptul că femeile ar trebui uneori să stea întinse „ca o stană de piatră” şi că sexul este o nevoie naturală a bărbaţilor, care nu caracterizează femeile.9

Această perspectivă discriminatorie este negativă pentru toată lumea. Evident, exclude orice persoană al cărei gen şi/sau corp nu se încadrează în distincţia bărbat/femeie – după cum am discutat în capitolul anterior. De asemenea, ne împiedică să vedem asemănările dintre cele două categorii şi variaţiile din cadrul fiecărui gen. De exemplu, există multe asemănări în ceea ce priveşte funcţionarea organelor noastre genitale – pentru că amândouă au luat naştere în acelaşi fel atunci când eram în pântec. De asemenea, există foarte multă diversitate între oameni de acelaşi gen cu privire la cât de activi sau de pasivi preferă să fie din punct de vedere sexual, ce fel de stimulare preferă şi aşa mai departe.

Modelul actual al „bărbatului activ, care ia iniţiativa, şi al femeii pasive, receptive la iniţiativa bărbatului” deposedează adesea femeia de putere – până la nivelul la care multe dintre acestea abia îşi mai pot da seama ce le excită, întrucât acordă atât de multă atenţie satisfacerii plăcerilor celuilalt, încât uită de propria plăcere. De asemenea, modelul forţează bărbaţii să se comporte asemenea unor maşinării lipsite de emoţii, întotdeauna pregătite pentru sex şi concentrate exclusiv asupra „performanţei” lor.10 Ideea că penisurile moi sunt „disfuncţionale” întăreşte aceste stereotipuri, făcându-i pe bărbaţii care „nu se ridică la înălţimea aşteptărilor” să simtă că au eşuat, iar pe cei care fac faţă, să se teamă de eşec. În plus, amplifică presiunea culturală asupra

bărbaţilor de a nu fi delicaţi şi blânzi şi de a nu îşi exprima emoţiile.

Toate aceste aşteptări fac foarte dificile discuţiile deschise despre sex, din cauza stigmatului şi a ruşinii sociale asociate cu recunoaşterea faptului că modelul sexului PIV în care bărbatul joacă un rol activ, iar femeile, unul pasiv s-ar putea să nu funcţioneze la fel de bine pentru fiecare. Către finalul capitolului, vom reveni asupra modului în care ar arăta terapia sexuală dacă şi-ar extinde perspectiva asupra activităţii sexuale. Între timp, vom analiza mai detaliat alte aspecte despre sex care stau la baza modelului actual.

UN INSTINCT UMAN INERENT?

Una dintre ideile obişnuite despre sex, care stă la baza modelului pe care l-am analizat, este că sexul este necesar sau *imperativ*.

Cele mai multe cărţi de sfaturi despre sex afirmă că este sănătos să faci sex sau chiar că sexul este o nevoie umană naturală, alături de hrană şi respiraţie. De asemenea, afirmă că sexul este vital în relaţii: că este lipiciul care ţine doi oameni împreună şi că mai puţin sex – sau deloc – va duce, inevitabil, la destrămarea relaţiei. *Ţi se* par cunoscute aceste afirmaţii? Dacă da, unde ai auzit despre ele? Eşti de acord cu faptul că sexul reprezintă o parte esenţială a fiinţei umane şi este absolut necesar pentru ca o relaţie să funcţioneze?

Dacă privim în urmă, putem vedea de unde vine această idee că sexul este esenţial pentru oameni şi pentru relaţii. Îţi aminteşti că, mai devreme, spuneam cum teoriile lui Freud pun obiectivele sexuale în legătură directă cu identitatea noastră? Potrivit acestui model, preferinţele noastre sexuale devin o caracteristică fundamentală a propriei identităţi. De asemenea, am văzut cum, de-a lungul timpului, sexul a ajuns să fie perceput ca fiind esenţial pentru un mariaj de succes.

Este evident că *nevoia sexuală* e utilă pentru a vinde oamenilor cărţi despre cum să menţină relaţiile sexuale,

dar în afară de acest lucru, este ideea de necesitate cu adevărat validă? Sau ar putea să fie chiar distructivă?

Asexualitatea

Comunităţile de *asexuali* au contestat în ultimii ani aceste concepţii general acceptate. Ei sunt oameni care nu simt atracţie sexuală. Datorită internetului şi a unor site-uri precum *The Asexual Visibility and Education NetWork* (AVEN), este mai uşor acum pentru persoanele asexuale să formeze comunităţi; totodată, este mai uşor şi pentru cercetători să lucreze cu acestea pentru a afla mai multe despre asexualitate şi pentru a face cunoscute experienţele acestora la nivel mai larg.

În trecut, psihologii şi psihiatrii presupuneau că „lipsa atracţiei sexuale" reprezintă o disfuncţie sexuală, iar persoanele asexuale erau diagnosticate cu „tulburare hipoactivă a dorinţei sexuale" sau ceva similar. Cu toate acestea, cercetările psihologului Lori Brotto11 au evidenţiat că DSM-5 a arătat foarte clar că persoanele asexuate nu ar trebui să fie diagnosticate astfel – sau tratate pentru o tulburare anume. Studiile au arătat că oamenii nu se simt inconfortabil sau nu întâmpină dificultăţi în relaţie din cauza faptului că sunt asexuali: singura dificultate este stigmatul cu care se confruntă din partea celor care nu înţeleg asexualitatea. De exemplu, studiile lui Mark Carrigan, realizate pe asexuali, au arătat că mulţi au fost trataţi cu ostilitate de ceilalţi, spunându-li-se că asexualitatea lor este doar o etapă, că nu au întâlnit încă persoana potrivită; li s-au oferit jucării sexuale sau au fost chiar agresaţi sexual de persoane care susţineau că vor să le „vindece" asexualitatea.12

Asexualitatea ne ajută să vedem faptul că multe aspecte ale experienţei sexuale se plasează pe un continuum, după cum am văzut în capitolul anterior despre genul de care ne simţim atraşi. Unul dintre aceste aspecte se referă la cât de mult simţim atracţie sau dorinţă sexuală. Perspectiva obişnuită afirmă că *ar trebui* să ne conformăm cu toţii unui anumit standard al dorinţei

sexuale şi să facem sex, „în medie”, de un număr similar de ori pe săptămână. Dacă plasăm dorinţa sexuală pe un continuum, putem observa că unii oameni vor avea un nivel ridicat al dorinţelor sexuale, alţii, un nivel mai redus, iar alţii, deloc. Lipsa dorinţei sexuale este la fel de sănătoasă ca libidoul, indiferent de intensitate.

Cercetările privind diversitatea experienţelor asexuale sunt utile pentru a ne ajuta să înţelegem modul în care funcţionează atracţia, dorinţa sexuală şi excitaţia. Unele persoane asexuale sunt abstinente (nu fac sex), iar unele persoane abstinente sunt asexuale. Cu toate acestea, aşa cum există persoane abstinente care simt dorinţe sexuale, dar aleg să nu le dea curs, există şi persoane asexuale care aleg să facă sex uneori, chiar dacă nu simt dorinţă (de exemplu, pentru a satisface nevoile sexuale ale partenerului); există şi cele care au o aversiune fundamentală faţă de sex, în timp ce altele adoptă o atitudine mai neutră. Unele persoane, numite *grey-A*, şi cele *demisexuale* simt ocazional atracţie sexuală şi se plasează pe sine undeva între asexual şi sexual. De exemplu, ele pot simţi atracţie sexuală doar faţă de o anumită persoană sau pot obţine plăcere sexuală doar prin masturbare, nu şi prin sexul cu alţii. La fel ca în cazul genului de care ne simţim atraşi, unii oameni consideră asexualitatea lor ca fiind fluidă şi schimbătoare de-a lungul timpului, în timp ce alţii o consideră stabilă. Multe persoane asexuale îşi doresc un partener sau o relaţie romantică, în timp ce persoanele asexuale *aromântice*, nu.

Reconsiderarea necesităţii sexuale

Persoanele asexuale ne demonstrează că sexul *nu* este vital sau necesar pentru ca oamenii să fie sănătoşi. Dar ce putem spune despre relaţii? Cu siguranţă, multe persoane asexuale pot să formeze, şi chiar formează relaţii fericite şi sănătoase fără sex. Mai mult, cercetările în domeniul sexului şi al relaţiilor în general pun la îndoială ideea că sexul este esenţial pentru o relaţie sănătoasă.

Cel mai recent sondaj britanic realizat la nivel

naţional cu privire la atitudinile şi stilurile de viaţă sexuală (*National UK survey of sexual attitudes and lifestyles*; NATSAL) arată că, deşi sexul este o parte importantă a relaţiei pentru mulţi oameni, mai puţin sex sau prezenţa unor probleme sexuale nu se asociază cu insatisfacţia în relaţie, aşa cum încearcă să ne convingă mulţi specialişti din domeniul sexologiei.13 La fel, un studiu recent de amploare realizat pe persoane aflate în relaţii pe termen lung a arătat că acestea raportau diferite niveluri de sex în relaţiile lor (de la deloc la sex frecvent), iar aceste diferenţe nu păreau să aibă vreo legătură cu fericirea pe care o simţeau în relaţie sau cu stadiul în care se afla aceasta. De fapt, oamenii valorizau alte forme de intimitate emoţională şi/sau apropiere fizică mai mult decât sexul.14

Mai mult, putem contracara ideile pe care le regăsim într-o mulţime de cărţi despre sex, care afirmă că este esenţial nu doar ca relaţia ta să includă sexul, ci şi să fii, în primul rând, într-o relaţie de cuplu, în care toate nevoile tale sexuale sunt satisfăcute şi că ar trebui să îţi fie teamă să nu o pierzi. Vom reveni la câteva dintre aceste idei în capitolul următor, în care vom analiza diversitatea relaţiilor sexuale şi non-sexuale.

SEMNIFICAŢIA SEXULUI

Am acoperit câteva dintre problemele esenţiale ale actualului model al sexului: exclude persoanele care nu sunt heterosexuale şi care nu găsesc plăcere în sexul PIV; oferă o perspectivă limitată asupra „sexului corect” şi sugerează faptul că oricine nu poate – sau nu vrea – să se conformeze acestor reguli este „disfuncţional”; de asemenea, sugerează faptul că oricine *ar trebui* să simtă dorinţă sexuală şi nu recunoaşte faptul că dorinţa sexuală se plasează pe un spectru, putând chiar să fluctueze de-a lungul vieţii.

Sexul biopsihosocial

De asemenea, am observat că, în concepţia generală, sexul şi problemele asociate sunt, în primul rând, fiziologice şi necesită existenţa unor *cauze* organice şi a

unor *tratamente* medicale sau fiziologice.15 Tendinţa de a accentua componenta biologică, în detrimentul celei psihologice sau sociale, poate fi problematică: o abordare biopsihosocială este mult mai potrivită pentru a surprinde tot ceea ce contribuie la experienţa noastră sexuală, fie ea pozitivă, negativă sau o combinaţie a celor două. Având în minte abordarea biopsihosocială pe care am evidenţiat-o în capitolul anterior, iată câteva exemple la care să reflectezi.

Terapeutul sexual Peggy Kleinplatz vorbeşte despre sesiunile de terapie cu domnişoara Smith: o clientă îngrozită de sexul PIV, care şi-a dat seama că vaginul ei se încorda de fiecare dată când încerca să facă sex cu logodnicul ei (ea ar fi putut fi diagnosticată cu „tulburare de penetrare" sau „vaginism"). Atunci când Kleinplatz a analizat mediul cultural al domnişoarei Smith, a aflat că discuţiile despre sex erau complet interzise în familia ei, iar sexul era considerat ruşinos, astfel că ea nu avea nici cea mai vagă idee despre relaţiile sexuale. A avut o primă relaţie îngrozitoare, cu un partener abuziv care o obliga să-l lase să o penetreze. Discuţiile cu Kleinplatz despre experienţele din acea relaţie au ajutat-o pe domnişoara Smith să poată îşi împărtăşească sentimentele de neputinţă pe care le-a trăit şi să îşi exploreze furia în raport cu ceea ce i se întâmplase. De asemenea, au discutat despre modalităţi prin care ar putea să preia controlul.16

Am lucrat la un moment dat cu o clientă, Helen, care avea o problemă similară cu a domnişoarei Smith. Pentru Helen, sexul PIV era foarte dureros, întrucât vaginul ei se încorda. Asemenea lui Kleinplatz, am încercat să aflu mai multe despre viaţa acesteia. Am vorbit foarte mult despre felul în care se simţea cu propriul ei corp. Nu îi plăcea cum arăta din punct de vedere fizic şi se temea de faptul că partenerul se va simţi dezgustat de „grăsimea de pe abdomen" sau de „celulita" ei; astfel că, încerca să se limiteze la poziţii sexuale în care se considera mai atractivă. De asemenea, am vorbit şi despre presiunea pe

care o resimţea (ca femeie) de a fi mereu ceva pentru ceilalţi: atractivă pentru partenerul ei, o fiică bună pentru mama ei (singură), de a prelua toată încărcătura emoţională la locul de muncă. Procesul nostru terapeutic a fost axat pe punerea în centru a propriei persoane: să înveţe să se valorizeze pe sine şi obiectivele sale la fel de mult ca pe ale celorlalţi oameni din viaţa ei.

Aceste exemple ilustrează două aspecte: faptul că experienţele sexuale sunt biopsihosociale şi faptul că oamenii atribuie semnificaţii diferite sexului.

În ambele cazuri, putem observa importanţa contextului cultural în care ne dezvoltăm: pentru domnişoara Smith, ruşinea şi tabuul din jurul sexului, pentru Helen, importanţa acordată atractivităţii femeii şi presiunea de a avea mereu grijă de ceilalţi. De asemenea, putem vedea modul în care experienţele lor de viaţă, combinate cu mesajele culturale, le-au modelat experienţa sexuală. În cazul domnişoarei Smith, prima ei relaţie abuzivă i-a provocat teamă şi suferinţă, în timp ce, în cazul lui Helen, abandonul tatălui la o vârstă foarte fragedă i-a cauzat o teamă fundamentală faţă de pierderea partenerului. Aceste elemente

SEXUL” CORECT” 71 psihosociale ne influenţează creierul şi corpul. În special în cazul femeilor, mesajele culturale despre nevoia de a-şi controla corpurile nedisciplinate le poate face să se obişnuiască să fie mereu încordate – temându-se, de exemplu, de faptul că oamenii ar putea să afle că sunt la menstruaţie.

Situaţiile sunt similare cu studiile de caz despre bărbaţii care nu mai au erecţie. Kleinplatz descrie cazul unui bărbat care se considera un ratat pentru că trebuia să ia Viagra, fiind puternic influenţat de presiunea pusă asupra bărbaţilor, despre care am vorbit mai devreme, de a fi duri şi de a fi tot timpul pregătiţi pentru sex.18 Faimosul terapeut Irvin Yalom descrie cazul unui bărbat cu o problemă similară. De data aceasta însă, sexul era o modalitate de a reduce teama produsă de apropierea

inevitabilă a pensiei şi de a nu se mai gândi la toate lucrurile pe care nu le-a făcut în viaţă. Pe măsură ce momentul pensionării se apropia, strategia lui nu îi mai putea ţine teama sub control.19

Aşadar, sexul are semnificaţii diferite pentru fiecare în parte, în funcţie de contextul cultural şi de experienţele individuale. Iată, de pildă, o experienţă sexuală – un orgasm – şi diferitele moduri în care oamenii îl trăiesc. Poate fi:

O eliberare mecanică, o demonstrare a sexualităţii feminine sau masculine, o ameliorare a stresului, o pierdere a controlului, expunerea în faţa altcuiva în cea mai vulnerabilă ipostază, o manifestare a intimităţii, apogeul plăcerii fizice, o experienţă spirituală transcendentală, o dovadă de curaj, o manifestare amuzantă a naturii umane hilare, o eliberare a unor impulsuri sălbatice, animalice, o experienţă profund simbolică, o evadare din propriile senzaţii şi dureri corporale şi/sau un moment de vitalitate sau libertate absolută.20

Putem, aşadar, să înţelegem de ce unii oameni îşi doresc atât de mult să aibă orgasm, de ce unii preferă să nu aibă, în timp ce alţii au o atitudine neutră sau ambivalenţă. Gândeşte-te la ceea ce înseamnă sexul pentru tine sau la diferite activităţi şi experienţe sexuale, din această perspectivă. Bineînţeles că se poate ca pentru fiecare să aibă mai multe semnificaţii – în momente diferite sau în acelaşi timp.

Am văzut, aşadar, că sexul şi sexualitatea sunt influenţate de fiziologia noastră şi de mesajele culturale pe care le primim şi pe care le împărtăşim cu alţii, dar şi de experienţele *unice*, specifice vieţilor şi corpurilor noastre. De aceea, accentuarea unei singure cauze sau explicaţii, a unui tratament sau remediu pentru orice experienţă sau problemă sexuală ar fi o suprasimplificare. Nu există terapie sau sfaturi sexuale universal eficiente. Trebuie să explorăm *experienţa de viaţă* a fiecărei persoane, care este

unică, precum şi semnificaţia pe care o atribuie sexului.21 Vom vorbi mai multe despre aceste aspecte în capitolele următoare.

TERAPIA SEXUALĂ

Toate aceste lucruri se răsfrâng asupra modului în care terapeuţii sexuali pot lucra cât mai eficient cu clienţii lor, precum şi asupra sfaturilor şi educaţiei psihologice informate cu privire la sex, pe care vrem să le facem cunoscute oamenilor. Am înţeles din secţiunea anterioară că este important să analizăm experienţa sexuală a fiecărei persoane în loc să presupunem că toţi au trăit în acelaşi mod erecţiile, penetrarea, orgasmul sau orice alt aspect al sexului. De asemenea, am observat că este important să ne amintim că sexul are un caracter biopsihosocial şi că fiecare dintre aceste componente (biologică, psihologică şi socială) este la fel de importantă.

Concentrarea asupra plăcerii, nu asupra scopului

Psihoterapia sexuală convenţională a fost criticată din cauza faptului că se concentrează pe scop şi mai puţin pe obţinerea plăcerii. Gina Ogden o descrie drept teoria „*doing it*" a normalităţii sexuale şi teoria „*didja come*?" a satisfacţiei sexuale! 22 Există riscul ca această orientare, spre atingerea unui scop, să aibă, în mod paradoxal, efectul opus celui scontat. Seamănă puţin cu insomnia: oricine a suferit de insomnie ştie că cel mai neinspirat lucru pe care poţi să-l faci e să încerci din răsputeri să adormi. La fel se întâmplă în cazul erecţiei sau al orgasmului. Cu cât încerci mai mult să o/îl „obţii", cu atât mai departe pare să fie. Terapeuţii sexuali accentuează din ce în ce mai mult conştientizarea, încurajând oamenii „să trăiască" orice experienţă din timpul sexului, în loc să încerce să realizeze ceva: să se concentreze asupra călătoriei, şi nu asupra destinaţiei.23 Bineînţeles că asta nu este uşor, în contextul presiunilor culturale de a face sex PIV în cât mai multe poziţii şi de a urma un parcurs liniar prestabilit, de la dorinţă la excitare, până la orgasme care „te dau pe spate".

Studiul NATSAL – pe care l-am menţionat anterior – a arătat că 42% dintre bărbaţi şi 51% dintre femei raportează că întâmpină cel puţin o dificultate legată de sex.24 Ceea ce înseamnă că aproape jumătate din populaţia Marii Britanii consideră că are o problemă de natură sexuală. Ar fi interesant să vedem câţi dintre aceştia ar mai crede acest lucru dacă nu am avea o perspectivă atât de limitată asupra sexului, dacă am extinde definiţia a ceea ce numim sex, precum şi dacă am considera obţinerea oricărui tip de plăcere ca fiind esenţa activităţii sexuale, şi nu atingerea unui anumit scop ca indicator al reuşitei sexuale.

Dacă obiectivul terapiei este facilitarea erecţiilor, a penetrării şi a orgasmului, putem pierde din vedere, după cum am observat, ceea ce ne spun problemele sexuale despre dificultăţile mai mari cu care se confruntă de fapt o persoană. Lipsa erecţiei sau un vagin care refuză să fie penetrat pot fi văzute, în realitate, ca fiind chiar normale. De ce? Pentru că ne protejează de retrăirea unor experienţe dureroase, de exemplu, sau de tendinţa de a ne trata propriile corpuri ca pe nişte maşinării.25

Concentrarea exclusivă asupra erecţiei, penetrării şi asupra orgasmului compromite şi potenţialul terapiei sexuale de a face mai mult decât să restabilească, pur şi simplu, capacitatea de a face sex mediocru. Peggy Kleinplatz sugerează terapeuţilor să le ofere clienţilor lor mai multe posibilităţi. Ei ar putea să aleagă să facă doar ceea ce e necesar pentru a putea să „funcţioneze”, iar noi ar trebui să respectăm asta; însă dacă le oferim şi alte posibilităţi, ar putea alege, de exemplu, să-şi consolideze relaţiile, să-şi restructureze gândirea cu privire la sex sau să abordeze probleme mai generale ale vieţii lor.26

Abordare *relaţională*

Atunci când facem sex cu altă persoană, este foarte probabil ca pentru ea să însemne altceva decât ce înseamnă pentru noi. De exemplu, pentru bărbaţii despre care spuneam anterior că nu mai pot avea erecţie, sexul

era doar despre a reuşi sau a eşua, despre relaxare sau despre anxietate. Pentru partenerele lor însă, sexul ar fi putut să fie un mijloc de validare a atractivităţii lor, de exemplu, sau un ritual obişnuit, care le face să se simtă în siguranţă în relaţie. Aşadar, problemele sexuale sau întreruperea activităţii sexuale ar fi însemnat lucruri diferite pentru fiecare persoană implicată. Fără această abordare *relaţională*, am putea presupune că sexul înseamnă pentru celălalt ceea ce înseamnă pentru noi, sau am putea adăuga şi mai multă presiune asupra situaţiei presupunând, de exemplu, că celălalt îşi doreşte un anumit tip de sex sau încercând să îl/o manipulăm în funcţie de ceea ce ne-am dori noi să obţinem prin sex. Dacă persoana este într-o relaţie, atunci ar fi util să implicăm ambele părţi în procesul terapeutic, pentru că sexul este un proces la care participă amândoi, nu doar unul dintre ei.

Un alt mit despre sex, perpetuat prin intermediul recomandărilor convenţionale, afirmă că partenerii ar trebui să fie perfect compatibili în ceea ce priveşte cantitatea şi tipul de sex pe care şi le doresc. În realitate, rareori se întâmplă asta. În orice relaţie, va exista o oarecare suprapunere în ceea ce priveşte intensitatea şi tipul dorinţelor, dar şi aspecte care nu coincid deloc. De asemenea, pentru că intensitatea şi tipul dorinţelor pot fluctua de-a lungul timpului, inclusiv această suprapunere se va transforma şi se va modifica pe parcursul relaţiei.27

Dacă ne-am extinde perspectiva asupra sexului, partenerilor le-ar fi mai uşor să recunoască faptul că aceste discrepanţe şi fluctuaţii sunt normale şi ar putea să discute despre diferite alte modalităţi prin care îşi pot satisface dorinţele sexuale, fie prin masturbare, fantezii sau, de exemplu, prin alte relaţii sexuale. Cu toate acestea, psihologul Sandra Byers a arătat că nivelul comunicării deschise despre sex în relaţiile de cuplu este foarte scăzut. Persoane care sunt în relaţii de mai bine de un deceniu încă nu le-au comunicat partenerilor toate preferinţele şi aversiunile lor sexuale: ei au înţeles în proporţie de

aproximativ 60% preferinţele sexuale ale partenerilor şi doar aproximativ 20% dintre aversiunile lor.28

Dacă ai relaţii sexuale, gândeşte-te în ce măsură împărtăşești preferinţele tale sexuale cu partenerii sexuali. Presiunile culturale şi ruşinea asociată sexului au implicaţii majore pentru garantarea caracterului consensual al activităţii sexuale, un aspect spre care ne vom îndrepta atenţia în capitolul următor.

CONCLUZII

Pe parcursul acestui capitol, ai putut observa că psihologia, psihiatria şi terapia sexuală au avut tendinţa de a considera contactul sexual PIV, care culminează prin orgasm, ca fiind activitatea sexuală „corectă”. Se consideră că persoanele care nu simt dorinţă, nu sunt excitate/nu au erecţie sau nu ajung la orgasm au o disfuncţie sau o tulburare.

Am analizat modul în care această perspectivă limitată asupra sexului se manifestă în mai multe culturi, excluzând multe persoane sau punând presiuni sau restricţii nerealiste pe acelea pe care le include. Potrivit lui Jenny Van Hooff, cuplurile tinere sunt influenţate de aceste perspective limitate asupra sexului, trăind cu impresia că sexul este o caracteristică esenţială a relaţiilor pe termen lung, că bărbaţii au nevoie de sex şi că asigurarea unor relaţii sexuale satisfăcătoare este responsabilitatea femeilor.29

O abordare mai deschisă şi mai amplă asupra sexului, pe baza cercetărilor şi teoriilor pe care le-am acoperit în acest capitol, ar arăta astfel:

recunoaşterea faptului că orice nivel al dorinţei sexuale este absolut sănătos (de la deloc la foarte înalt şi tot ce e între acestea) şi că este firesc ca acesta să rămână stabil sau să se schimbe de-a lungul vieţii şi de la o relaţie la alta;

recunoaşterea faptului că orice tip de sex consensual este la fel de valid, inclusiv masturbarea şi sexul care presupune frecarea mâinilor sau a corpurilor, precum şi

forme diferite de penetrare; conştientizarea faptului că sexul are semnificaţii diferite pentru fiecare om în parte; conectarea cu propria experienţă biopsihosocială a sexului şi cu a celui cu care avem relaţii sexuale, orientarea atenţiei pe „conectarea” la experienţa sexuală a fiecăruia dintre cei implicaţi şi nu pe atingerea unui obiectiv propriu-zis.

La fel cum am subliniat în ultimul capitol, unul dintre mesajele importante este că sexul este o experienţă diversă. În loc să raportăm toţi oamenii la un anumit standard, am putea să îmbrăţişăm diversitatea intensităţii şi a tipurilor de dorinţe. Vom discuta detaliat despre aceste aspecte în următoarele două capitole.

SEXUL „NORMAL”.

În capitolul anterior, am analizat implicaţiile pe care le are împărţirea sexului în forme „funcţionale” şi „disfuncţionale”. În acest capitol, vom explora alte categorii de clasificare: sexul „normal” şi sexul „anormal”. După cum îţi aminteşti, actualele diagnostice psihiatrice şi cărţile de psihologie surprind două categorii principale de tulburări sexuale: *disfuncţiile* sexuale *şi parafiliile* (sau dorinţele sexuale anormale).

După cum ai văzut în Capitolul 2, încă de la începuturile abordării sexului din perspectivă psihologică, unul dintre obiectivele centrale ale psihologilor şi ale altor cercetători din domeniu a fost să distingă formele „normale” de sex de cele „anormale”. De la primii sexologi până la actualul *Manual de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale* (DSM-5), găsim înşiruiri ale deviaţiilor sexuale, ale perversiunilor sau ale parafiliilor. Dar la ce ne referim mai exact prin „normal” şi „anormal” în acest context? Şi… este aceasta o modalitate potrivită de a clasifica diferitele tipuri de sex?

FORME ÎNGRIJORĂTOARE DE SEX

Înainte de a merge mai departe, gândeşte-te cum ai face tu distincţia între diferite practici sexuale. Atunci când formez terapeuţi şi alţi practicieni cu privire la

parafilii, aşa cum sunt ele numite în prezent, folosesc următorul exerciţiu, pe care l-am creat special pentru aceste sesiuni de formare.1

Pe măsură ce parcurgi lista, gândeşte-te dacă ţi-ai face griji în cazul în care vreunul dintre prietenii tăi ţi-ar dezvălui că a luat parte la o astfel de activitate. La final, vezi care dintre acestea ţi s-a părut cea mai îngrijorătoare şi de ce. Ar putea fi util să notezi orice concepte-cheie pe care tu însuţi le foloseşti pentru a distinge între formele îngrijorătoare de sex şi cele mai puţin îngrijorătoare.

Persoana simte plăcere atunci când este pusă în situaţii înspăimântătoare, care o fac să ţipe şi să plângă. Ea roagă pe altcineva să o pună într-un dispozitiv care îi provoacă aceste reacţii. La expirarea timpului de stat în dispozitiv este palidă şi plânsă, dar imploră ca procesul să fie reluat.

O femeie le cere unor străini să îi provoace dureri extreme la nivelul organelor genitale. Face asta în mod regulat, întrucât în urma acestor sesiuni se simte mai atractivă. Uneori, îşi provoacă singură aceste dureri. Dacă este făcut corect, acest lucru nu are niciun fel de consecinţe negative pe termen lung.

Câteva persoane stabilesc o întâlnire într-un loc privat, pentru a îi putea privi pe alţii care practică jocuri sexuale: simularea unui viol, a unor situaţii umilitoare sau tortură. Consideră că este o formă plăcută de a-şi petrece timpul liber.

Două persoane îşi propun să ia parte la un scandal public. Petrec mult timp pregătindu-se pe cont propriu înainte. În seara cu pricina, se îmbracă pentru această ocazie în haine din satin. Apoi încep să se lovească, sub privirile unor grupuri de oameni. Scandalul este considerat un succes atunci când unul dintre ei îşi pierde cunoştinţa pentru puţin timp. Bătăile sunt atât de severe, încât pot provoca leziuni permanente.

O femeie petrece câteva ore aranjându-se. Îşi alege hainele dintr-o garderobă pe care a cheltuit câteva mii de

lire, iar toate piesele vestimentare îi strâng diferite părţi ale corpului, provocându-i durere, conferindu-i o formă neobişnuită şi împiedicând-o să funcţioneze normal. Este conştientă că, pe termen lung, acele părţi ale corpului vor fi afectate iremediabil. Cu toate acestea, ea simte o plăcere deosebită, în ciuda durerii.

Ca parte a unui ritual de grup, un bărbat acceptă să participe la un eveniment despre care ştie că va fi epuizant, cu toate că nu ştie exact ce se va întâmpla. În timpul evenimentului, acesta este adus într-o stare alterată de conştiinţă, dezbrăcat şi lăsat singur în public.

O persoană îşi dedică întreaga viaţă stăpânului ei. Nu va face nimic care contravine setului de reguli stabilite de acesta. Nu va putea să simtă satisfacţie sexuală până când nu a parcurs toate procedurile pe care stăpânul le consideră necesare, cu toate că ea este adesea excitată şi îşi doreşte să poată fi satisfăcută sexual. Petrece cea mai mare parte a timpului cu alte persoane care s-au dedicat aceluiaşi stăpân, cu toate că nu s-au întâlnit niciodată în realitate.

IMPUNEREA LIMITELOR

Când utilizez acest exerciţiu în timpul orelor de formare, se naşte adesea o dezbatere utilă despre limitele pe care le trasăm pentru a distinge între practicile sexuale „îngrijorătoare” şi cele „neîngrijorătoare”, „acceptabile” şi „inacceptabile”.

Unii oameni afirmă că linia despărţitoare, pentru ei, depinde de măsura în care practica provoacă *vătămări* şi de măsura în care aceste vătămări sunt *permanente* sau *temporare*. Alţii disting între vătămarea *propriei persoane* sau *a altei persoane*. Alţii susţin că depinde de cât de *neobişnuită* sau de *comună* este activitatea sau de cât de *extremă* pare să fie. Pentru unii, *numărul de persoane* implicate influenţează atitudinea lor faţă de acea activitate, precum şi dacă activitatea are loc în cadrul unei *relaţii existente* sau cu un *străin*. De asemenea, oamenii trasează limite în jurul activităţilor *ilegale*, dar şi în jurul

fanteziilor versus realitate. Alţii iau în considerare un alt aspect, şi anume dacă activităţile provoacă *suferinţă* sau *plăcere*.

Oamenii impun limite şi în funcţie de *consensul* părţilor implicate cu privire la activitatea respectivă: dacă acestea au libertatea de a alege să se implice şi dacă au oferit *consimţământul informat*. De exemplu, ritualul de grup este considerat adesea o practică alarmantă, pentru că participantul nu ştie la ce a consimţit să participe, iar publicul nu ştie la ce a acceptat să asiste.

Un exerciţiu similar poate să constea în enumerarea tuturor practicilor sexuale pe care le cunoşti şi plasarea lor pe un continuum, de la cele mai acceptabile la cele cel mai puţin acceptabile. Pe acest continuum, trasează o linie între ceea ce consideri sex acceptabil şi sex inacceptabil. Asta ar putea să îţi ofere câteva indicii despre criteriile pe care le foloseşti chiar tu pentru a distinge între activităţile sexuale. Poţi să te gândeşti inclusiv la factorii care ţi-au modelat perspectiva actuală.2

Nu uita la ce te-ai gândit rezolvând acest exerciţiu, pentru că vom reveni la el pe parcursul capitolului. Vei vedea că psihologii, psihiatrii şi psihoterapeuţii au avut, de asemenea, tendinţa de a utiliza combinaţii ale acestor concepte pentru a distinge parafiliile: vătămare, contextul relaţiei, legalitate, fantezie/realitate, alegere şi consimţământ.

SEX „NORMAL” SAU „ANORMAL”?

Să aruncăm o privire asupra celei mai recente clasificări a parafiliilor, aşa cum apare ea în DSM-5.

Tulburările parafilice

DSM-5 defineşte parafiliile ca fiind practici sexuale ce implică „orice interes sexual intens şi persistent, altul decât interesul sexual pentru stimularea genitală sau preludiul cu parteneri umani, fenotipic normali, maturi fizic şi care consimt”. Aceasta este lista actuală a tulburărilor parafilice, alături de o scurtă definiţie a acestora: 3

tulburarea de voyeurism (plăcerea sexuală derivată din a-i privi pe alţii întreţinând activităţi intime)

tulburarea de exhibiţionism (plăcerea de a fi privit) tulburarea de masochism sexual (plăcere pentru a fi umilit, legat şi/sau stimulat dureros)

tulburarea de sadism sexual (plăcere derivată din a face aceste lucruri altcuiva)

tulburarea de fetişism (excitare la contactul cu anumite obiecte sau materiale)

tulburarea de travestism (excitare prin purtarea hainelor „sexului opus”)

tulburarea de frotteurism (excitare prin frecarea de alte persoane) tulburarea de pedofilie (atracţia sexuală faţă de copii)

Poţi vedea, aşadar, că anumite exemple din exerciţiul anterior combină elemente ale acestor tulburări, în special ale primelor cinci. Gândeşte-te care dintre acestea – dacă este cazul – ţi se aplică şi ţie într-o oarecare măsură.

Până la ultima ediţie a DSM, era suficient să ai oricare dintre aceste interese sexuale pentru a fi considerat parafilic şi a fi diagnosticat cu o tulburare. Cu toate acestea, în DSM-5, au fost făcute modificări astfel încât simplul interes să nu mai implice şi prezenţa unei tulburări. Pentru a fi diagnosticat cu o *tulburare* parafilică, este necesar să întruneşti un al doilea criteriu (criteriul B), şi anume percepţia suferinţei asociate. De exemplu, pentru tulburarea de sadism sexual (celelalte sunt foarte similare), acest criteriu este formulat astfel:

Criteriul A. Prezenţa, pe parcursul unei perioade de cel puţin şase luni, a excitaţiei sexuale intense şi repetate obţinute ca urmare a suferinţei fizice sau psihologice a altei persoane, caracterizată prin fantezii, impulsuri sexuale sau comportamente specifice.

Criteriul B. Individul a acţionat pe baza acestor impulsuri sexuale asupra unei persoane care nu a consimţit, sau impulsurile ori fanteziile sexuale provoacă disconfort psihic sau disfuncţie semnificativă clinic în

domeniul social, profesional sau în alte arii importante de funcţionare.

Aşadar, dacă unul, sau mai multe, dintre cele enumerate mai sus ţi se pare ocazional excitant din punct de vedere sexual, nu ai întruni criteriul A sau B. Dacă ar fi o sursă intensă şi continuă de excitare cu care ai fi relativ mulţumit, atunci ai întruni criteriul A, dar tot nu ai fi diagnosticat cu o tulburare. Dacă însă ai acţionat pe baza acelor impulsuri asupra unei persoane care nu a consimţit sau dacă a provocat disconfort psihic sau disfuncţie, atunci, potrivit DSM, ai fi diagnosticat cu o tulburare parafilică.

Înainte de a continua cu identificarea unor probleme în legătură cu tulburările parafilice, gândeşte-te dacă eşti de acord cu faptul că o persoană care întruneşte aceste criterii ar trebui să fie diagnosticată cu o tulburare parafilică.

Critici cu privire la parafilii

Plecând de la definiţia generală a tulburărilor parafilice din DSM, ca şi în cazul disfuncţiilor sexuale din capitolul anterior, se poate observa că, definind sexul anormal şi disfuncţional, DSM defineşte implicit şi sexul normal sau funcţional. Reluând, masturbarea şi masturbarea reciprocă nu sunt considerate activităţi sexuale normale şi nici sexul cu persoane (probabil) intersexuale, trans, cu dizabilităţi sau persoane cu dimensiuni corporale mai mari sau mai mici decât ale majorităţii (în funcţie de felul în care definim „normalitatea din punct de vedere fenotipic”).4 Aceste aspecte ale definiţiilor din DSM sunt problematice din toate motivele pe care le-am enumerat în Capitolul 3.

Cea mai convingătoare critică în raport cu parafiliile o reprezintă însă faptul că acestea reflectă mai degrabă codurile morale, şi nu o enumerare ştiinţifică obiectivă a practicilor sexuale patologice.5 Acest aspect este cu atât mai probabil dacă ne gândim la faptul că homosexualitatea a fost clasificată drept tulburare mintală în DSM până în

anul 1973, iar în *Clasificarea internaţională statistică a bolilor* (ICD) a Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, până în 1992. Dacă atracţia faţă de acelaşi sex a fost considerată cândva o tulburare, iar acum nu mai este, e oare posibil ca parafiliile să reflecte ceea ce societatea consideră acceptabil din punct de vedere sexual şi ce nu?

În acest punct, este util să ne întoarcem la exerciţiul pe care l-am făcut mai devreme. Pe măsură ce ai citit lista de la început, probabil ai observat că mai există un element al acestui exerciţiu, în afară de faptul că e o modalitate eficientă de a reflecta la modul în care trasăm limitele în jurul activităţilor sexuale. Toate activităţile pe care le-am enumerat sunt, de fapt, foarte obişnuite în cultura tradiţională. Ele descriau, în această ordine: o tiribombă dintr-un parc de distracţii, epilare inghinală, vizionarea unui film de groază precum *Hostel* – *Căminul ororilor* sau *Saw – Puzzle mortal*, un meci de box, purtarea tocurilor înalte şi a corsetelor, o petrecere a burlacilor şi practicile religioase la care aderă multe persoane.

Acest element al exerciţiului este foarte sugestiv pentru *cât de dificil* este pentru oameni să accepte activităţi stigmatizate sau neconvenţionale la nivel cultural. Odată ce „adevăratele" activităţi sunt scoase la iveală, oamenii încep adesea să se întrebe dacă sunt *cu adevărat* atât de deranjaţi de vătămare, suferinţă sau lipsa consimţământului, dat fiind faptul că îngrijorarea lor dispare brusc atunci când află care erau de fapt aceste activităţi. Alte comparaţii relevante ar fi *play piercingul* într-un context spontan versus acupunctura sau tatuajele, *bondage-ul* prin suspendare versus alpinismul.

În DSM, istoria homosexualităţii scoate la iveală o altă problemă a parafiliilor. Atunci când homosexualitatea a fost eliminată din DSM pentru prima dată, a fost înlocuită cu o categorie intitulată „homosexualitate ego-distonică", care se referea la atracţia faţă de persoane de acelaşi sex, însoţită de suferinţă psihică asociată sau o afectare a vieţii acestora; similar trecerii de la „parafilii" la

„tulburări parafilice”. Problema acestei abordări constă, desigur, în faptul că, atunci când ai o identitate sexuală sau participi la activităţi neacceptate social – până la nivelul la care recent se considera că ai o problemă psihică – cel mai probabil, nu o să te simţi extraordinar în legătură cu asta! Este posibil ca persoanele care suferă din cauza dorinţelor lor sexuale excentrice – sau care au suferit în trecut din cauza atracţiei lor faţă de persoanele de acelaşi sex – să nu aibă, de fapt, o suferinţă fundamentală, ci doar o suferinţă cauzată de chinul de a trăi într-o societate care le consideră bolnave, defecte sau inacceptabile. Prin continuarea enumerării anumitor practici sexuale în DSM, chiar şi cu menţiunea că ele sunt tulburări doar dacă provoacă suferinţă persoanelor implicate, nu se ajunge decât la perpetuarea stigmatului.

Nu în ultimul rând, Charles Moser şi mulţi alţii au criticat parafiliile argumentând că sunt vagi, neclare, inconsistente şi nesusţinute de dovezi.6 Dacă ne amintim criteriile pe baza cărora oamenii afirmă că delimitează practicile sexuale, vom observa că o combinaţie a acestora stă şi la baza diagnosticelor din DSM. Unele sunt acolo pentru că sunt inevitabil neconsimţite, dacă sunt puse în aplicare (de exemplu, tulburarea de pedofilie), sau neconsimţite prin însăşi natura lor (de exemplu, tulburarea de frotteurism sau de voyeurism). Îngrijorarea în raport cu alte tulburări se bazează pe vătămările pe care le-ar provoca celorlalţi (de exemplu, tulburarea de sadism sexual) sau propriei persoane (de exemplu, tulburarea de masochism sexual). Cu alte tulburări însă, unica problemă pe care o putem concepe constă în faptul că persoana însăşi sau persoanele din viaţa ei au o problemă cu aceasta (de exemplu, tulburarea de fetişism sau de travestism). Pe măsură ce înaintăm, vom vedea că multe dintre aşa-numitele parafilii sunt, în realitate, foarte obişnuite, puţine sunt asociate cu suferinţa psihică în rândul populaţiei generale şi toate, cu excepţia pedofiliei, pot fi puse în aplicare în mod consimţit.

Pe lângă eşecul de a identifica motive pentru a clasifica anumite comportamente drept „parafilii” (consimţământ, vătămare etc.), mai există şi problema trasării limitelor. Probabil te-ai gândit că, la un capăt al spectrului, multe parafilii se aplică unui număr mare de oameni. Gândeşte-te doar câtor prieteni le place să vizioneze filme cu tematică sexuală (o formă de voyeurism) sau să poarte ţinute sexy din anumite materiale (de exemplu, animal printţ sau dantelă – o formă de fetişism), sau să întoarcă privirile atunci când intră într-o încăpere (o formă de exhibiţionism).

În ce punct considerăm că o persoană a trecut către extrema „anormală” a spectrului? La ce ne referim prin „anormal”? Şi, mai ales, este continuumul normalitate-anormalitate cel mai indicat în acest context? După cum evidenţiază Moser, putem cataloga chiar şi atracţia heterosexuală drept tulburare parafilică la fel de mult ca orice altă practică sexuală: implică adesea excitaţie recurentă şi intensă, care poate fi pusă în aplicare neconsimţit şi cauzează suferinţă sau afectare semnificativă clinic.7

Învăţând de la extreme

Până nu demult, psihologii şi alţi specialişti din domeniu care studiază parafiliile, sau practicile sexuale „anormale”, s-au concentrat asupra *motivelor* pentru care oamenii recurg la acestea, încercând adesea să identifice cauze universale ale sadismului, ale masochismului etc., la fel ca în cazul atracţiei faţă de persoane de acelaşi sex (Capitolul 1). Recent însă, mulţi dintre noi au pus la îndoială această abordare, adânc înrădăcinată în concepţiile culturale cu privire la acceptabilitate, precum şi noţiunile dubioase potrivit cărora există explicaţii unice pentru comportamentele umane, valabile pentru toţi cei care le practică (vezi Capitolul 2).

Cercetătorii şi experţii contemporani au o abordare radical diferită. În loc să încercăm să găsim explicaţii şi să-i ţinem la distanţă pe cei situaţi la extremele experienţei

sexuale, am putea *învăţa* ceva de la ei, care să fie util tuturor.8 în următoarele două subcapitole, vom vedea ce am învăţat până în prezent din această abordare psihologică despre relaţiile excentrice şi non-monogame şi felul în care ne luminează perspectiva asupra relaţiilor şi practicilor sexuale în general.

KINK ŞI ALTELE…

Kink[1] şi BDSM sunt termeni-umbrelă utilizaţi de regulă pentru ceea ce DSM defineşte drept sadism şi masochism. De obicei, termenii sunt folosiţi destul de generic, astfel că pot să cuprindă o mare parte din comportamentele exhibiţioniste, voyeuriste şi fetişiste. BDSM provine de la „legare" (*bondage*) şi disciplină, dominare, supunere şi sado-masochism, astfel că acoperă o plajă destul de largă de practici.

Este BDSM o parafilie?

În mod normal, parafiliile sunt definite ca fiind *stări* caracterizate prin dorinţe *sexuale anormale*, implicând, de regulă, activităţi *extreme sau periculoase*. Să verificăm, întâi, dacă BDSM întruneşte aceste criterii.

În primul rând, pentru ca kink-ul să fie o *boală* sau o *tulburare*, ne-am aştepta ca persoanele care îl practică (*kinksters*) să aibă o rată mai mare de probleme psihice decât alte persoane. Cercetările timpurii în domeniu au găsit, într-adevăr, asocieri între BDSM şi diverse forme de tulburări psihice – până când a fost arătat faptul că majoritatea acelor cercetări erau de fapt lucrări scrise de practicieni despre clienţii lor! Acesta este un exemplu de *iluzie a clinicianului*, care se referă la faptul că practicienii pornesc de la premisa că o practică sau o identitate are caracter patologic pentru că singurele persoane cu acea identitate sau care utilizau acea practică, pe care le-au văzut în cabinetul lor, sufereau. Bineînţeles că aproape toţi oamenii care apelează la clinicieni suferă, deci acest argument nu prea are sens.

---

1 N. trad. Termen care se referă la preferințe sexuale neobișnuite, excentrice.

Din anii ’80 până în prezent, psihologii şi alţi cercetători au început să studieze kinksterii din populaţia generală şi să îi compare cu persoane care nu practică BDSM. Aceste cercetări nu au adus niciun fel de dovezi potrivit cărora persoanele *kinky* sunt mai nesănătoase din punct de vedere psihologic decât altele.9 De fapt, cercetările recente sugerează că acestea ar putea să fie chiar *mai* sănătoase10, un studiu arătând că cei care practicau BDSM erau, în medie, mai puţin nevrotici, mai extraverţi, mai deschişi spre experienţe noi, mai conştiincioși, mai puţin sensibili la respingere şi raportau o stare de bine mai ridicată decât grupul de control. Un alt studiu nu a găsit dovezi în sprijinul răspânditei ipoteze potrivit căreia preferinţele sexuale excentrice sunt determinate de abuzul şi traumele din copilărie, aşa cum se sugerează în filme precum *Secretara* sau *Cele 50 de umbre ale lui Grey*. De fapt, cercetările arată că aceste persoane au avut copilării similare cu ale altor oameni.11

Ce putem spune însă despre *anormalitate7*. Cercetările sugerează contrariul. Aproximativ două treimi dintre oameni afirmă că au avut fantezii care implicau legare (*bondage*) –, practicile similare, precum *spankingul* sau interpretarea unor roluri se află şi ele pe listă.12 Peste o treime dintre oameni – cel puţin în Statele Unite – folosesc în timpul sexului măşti, benzi de legat la ochi şi echipament pentru legare.13 Instrumentele pentru BDSM se vând în sex-shopurile situate în plină stradă şi – desigur – cărţile şi filmele din seria *Cele 50 de umbre ale lui Grey* sunt bestselleruri internaţionale, ceea ce sugerează faptul că este destul de obişnuit un oarecare interes faţă de practicile sexuale excentrice: un interes pentru o majoritate mai mult decât pentru o minoritate.

Parafiliile se referă la dorinţele *sexuale*, dar este BDSM întotdeauna sexual? Pentru unii, BDSM este despre sex şi pentru alţii, el duce şi la orgasm. Pentru unele persoane, ar putea fi vorba despre alt tip de apogeu (de exemplu, al senzaţiilor sau al emoţiilor), iar pentru altele,

nu implică atingerea unui punct culminant.14 Pentru anumite persoane, BDSM este o activitate recreaţională, un sport, o formă de artă sau o practică spirituală decât o activitate sexuală.15

Şi, în ultimul rând, este BDSM *extrem* sau *periculos*? în diferite tipuri de media, acest tip de practică este încă reprezentat astfel, cu poliţişti căutând criminalul în serie în cluburi de BDSM sau cu persoane care se angajează în activităţi sexuale excentrice şi alunecă pe o pantă descendentă către practici din ce în ce mai extreme. Mulţi psihologi şi terapeuţi încă mai cred în aceste stereotipuri şi încearcă să oprească oamenii din a se angaja în astfel de activităţi.16 în realitate, kinksterii au o probabilitate la fel de mare de a fi abuzivi ca oricine altcineva. Desigur, şi în lumea BDSM pot există persoane abuzive (exact aşa cum există şi în populaţia generală). Dar este important să ne amintim că nu se întâmplă *mai frecvent* în rândul lor.

De asemenea, kinksterii nu se prezintă la camera de gardă mai des ca alţii.17 De fapt, multe dintre activităţile care au fost menţionate în exerciţiul de la începutul capitolului sunt mult mai riscante şi mai neconsimţite decât multe dintre cele mai comune practici sexuale excentrice (de exemplu, *spankingul* şi legatul). Şi nu este un teren alunecos: mulţi se „stabilizează” odată cu primele experienţe BDSM18. Este adevărat că unii kinksteri se angajează în practici considerate extreme – de pildă, dedicându-şi mare parte din viaţă acestor activităţi sau căutând niveluri tot mai mari de durere şi stimulare. Totuşi, asta nu este foarte diferit de ceea ce fac alergătorii de cursă lungă, alpiniştii sau alţi sportivi. Totodată, îşi dedică mare parte din viaţă unor activităţi care pot fi foarte dureroase sau riscante, pentru că sunt foarte entuziaşti cu privire la ceea ce fac sau sunt determinaţi să facă faţă.

Aşadar, am văzut că nimic din ceea ce caracterizează o parafilie în sine nu se aplică BDSM în general. Nu este asociat cu probleme psihologice, nu este anormal, nu este

nici măcar neapărat sexual şi nu este mai extrem sau mai periculos decât multe alte comportamente umane acceptate social. Deci ce-ar fi să ne întrebăm ce putem învăţa de la kinksteri?

Să învăţăm de la kinksteri

Persoanele care nu sunt familiare cu BDSM presupun adesea că înglobează doar o mică gamă de activităţi şi că toată lumea le practică din aceleaşi motive. Există un stereotip al bărbatului de afaceri care apelează la o dominatoare îmbrăcată în haine de piele pentru a fi biciuit. În trecut, psihologii au încercat să găsească explicaţii singulare pentru toate formele de sadism şi masochism, considerându-le, de exemplu, o modalitate de a renunţa la control. În realitate, BDSM include o multitudine de practici, iar motivele pentru care oamenii se angajează în aceste activităţi sunt dintre cele mai diverse.

De exemplu, BDSM poate include: senzaţii fizice (de la pene şi ceară până la flagelatoare), legare (de la cătuşe la sfoară şi panglici sofisticate), dominare şi supunere (cineva care serveşte pe altcineva sau o persoană care îi dă ordine alteia), disciplină (*spanking*, mustrare), îmbrăcăminte elegantă şi interpretarea unor roluri (de poliţişti, piraţi, medici, profesori etc.). Toate aceste lucruri pot fi făcute separat sau combinate.

Pentru unii, BDSM chiar *poate fi o* modalitate de a renunţa la control şi de a se abandona pe sine; pentru alţii, este o activitate distractivă, un joc. Poate să însemne interpretarea unor roluri, asumarea temporară a unei alte identităţi sau o modalitate de a-ţi dovedi puterea şi capacitatea de a îndura. Pe unii oameni, îi poate ajuta să exploreze ceva ce îi sperie (precum durerea sau *bullying-uif* să creeze intimitate cu o altă persoană sau să primească atenţie şi grijă ulterior. Poate presupune multe dintre aceste semnificaţii pentru aceeaşi persoană sau în momente diferite.19

Aşadar, practicile BDSM pot reprezenta modalităţi prin care ne putem extinde imaginaţia erotică dincolo de

ceea ce am învăţat că reprezintă sexul „corect” (vezi Capitolul 2), pentru a explora diferite părţi ale corpului, diferite senzaţii, stări psihologice şi dinamici interpersonale pe care le-am putea găsi plăcute sau interesante. În plus, BDSM ne poate aminti că fiecare activitate are semnificaţii diferite pentru persoane diferite. De exemplu, unei persoane ar putea să-i placă *spankingul* „pentru că îi place să se simtă umilită, îi place senzaţia fizică specifică, vrea să-şi testeze limitele, să cedeze controlul unei alte persoane, pentru că o face să se simtă asemenea unui copil; pentru că este interzis, pentru că fesele reprezintă o zonă erogenă pentru ea, pentru că este perceput ca un act de intimitate profundă cu partenerul şi pentru multe alte motive izolate sau combinaţii de motive”. 20

Kinksterii au găsit modalităţi variate de a-şi găsi plăcerea şi de a o comunica altora. Acest lucru este cu atât mai important cu cât, după cum ştim din capitolul anterior, nu există o bună comunicare legată de sex între partenerii sexuali. De exemplu, chestionarele cu răspunsuri de tipul „da, nu, poate” îi ajută pe oameni să ia în considerare mai multe tipuri de activităţi sexuale şi măsura în care acestea le-ar putea provoca plăcere. Cuvintele de siguranţă sau grilele de la 1 la 10 îi ajută pe aceştia să verifice cât de mult se bucură celălalt de experienţa sexuală în timpul actului.21

Probabil cea mai importantă contribuţie a comunităţii kink din ultimii ani este însă accentul din ce în ce mai puternic pus pe consimţământul sexual. Vom aborda în detaliu acest subiect spre finalul capitolului.

NON/MONOGAMIA

Unul dintre aspectele sexului considerat de obicei „normal”, care nu este menţionat explicit în lista tulburărilor parafilice, este monogamia. Asemenea *necesităţii sexuale*, despre care am vorbit în Capitolul 2, şi *heteronormativităţii*, pe care am abordat-o în Capitolul 1, ideea că este normal să fii monogam – sau

mononormativitatea – este considerată atât de firească, încât oamenii simt rareori nevoia să o menţioneze. Cu toate acestea, ea reprezintă o presupunere implicită, atât în psihologie, cât şi în concepţia culturală.

Mononormativitatea

Atunci când am analizat cărţile de psihologie, am observat că toate teoriile şi cercetările despre relaţii pe care le includeau presupuneau că acestea sunt monogame. Non-monogamia era abordată doar în contextul aventurilor şi al infidelităţii, considerate ameninţări la adresa relaţiilor.22 Terapia relaţiilor de cuplu a presupus acelaşi lucru: că mariajul sau cuplurile stabile sunt modalitatea normală de a avea o relaţie şi că oamenii trebuie împiedicaţi să acţioneze pe baza atracţiei faţă de o altă persoană decât partenerul de cuplu. Cărţile despre sex recunosc faptul că fanteziile despre sexul cu alte persoane decât partenerul de cuplu sau despre sexul în grup sunt foarte comune, dar lansează avertismente împotriva punerii în practică a acestor dorinţe, întrucât ele vor duce inevitabil la gelozie şi despărţire. Una dintre cele mai interesante strategii cu privire la acest paradox este sfătuirea cuplului să facă sex în faţa unei oglinzi, acest lucru fiind considerat echivalentul unei partide de sex în trei! 23 Şi media convenţională se bazează pe *mononormativitate*. Câte dintre intrigile filmelor de la Hollywood, ale telenovelelor, ale scandalurilor din tabloide ar mai avea sens dacă s-ar accepta faptul că oamenii pot iubi – şi/sau face sex cu – mai mult de o persoană?

Cu toate acestea, ideea că monogamia este singurul mod de a avea o relaţie este foarte problematică. Este *etnocentrică*: pentru că pleacă de la premisa că idealul vestic reprezintă modul corect şi normal de a face lucrurile. La nivel global însă, mult mai multe societăţi operează pe baza unor forme de non-monogamie.24 Chiar şi în culturile vestice, regula monogamici maschează o realitate în care non-monogamia secretă este cel puţin la fel de obişnuită ca monogamia, ratele infidelităţii fiind de

până la 50 – 60%.25 Asta înseamnă că ne aflăm în situaţia în care mulţi oameni nu pot să îşi oficializeze relaţiile în forma în care îşi doresc ei, în timp ce mulţi alţii se simt ruşinaţi şi vinovaţi, nesiguri şi geloşi în relaţii despre care sunt nevoiţi să pretindă că sunt monogame, în ciuda realităţii contrare.

92 SEXUL" NORMAL".

Non-monogamia deschisa

Ultimele două decenii au fost martorele unei explozii a interesului în raport cu diferite forme de non-monogamie consensuală sau deschisă. Ca în cazul persoanelor asexuale, posibilitatea de a găsi informaţii, comunităţi şi parteneri în mediul virtual a crescut direct cu acest interes.

La începutul anilor 2000, când am început să studiez această ramură, existau comunităţi mici de *swingers*, dar aflate în creştere, bărbaţi homosexuali în relaţii deschise şi relaţii poliamoroase.26 Primele două categorii formează, în general, relaţii de cuplu, dar fac sex, separat sau împreună, cu persoane din afara relaţiei. Poliamoria, spre deosebire de acestea, presupune existenţa mai multor relaţii de iubire, în mai multe moduri. Psihologul Terri Contey estimează că aproximativ 5% dintre americani sunt implicaţi într-o formă de non-monogamie consensuală27, iar acest procent este probabil similar şi în alte societăţi vestice.

Ca în cazul kinksterilor, când unii psihologi şi-au schimbat, în sfârşit, concepţia că non-monogamia deschisă este patologică sau periculoasă, ei s-au axat preponderent pe testarea şi contestarea multora dintre stereotipurile stigmatizante despre persoanele non-monogame.28 Terri Contey şi colegii ei au aflat că oamenii consideră, în general, că relaţiile monogame pe viaţă sunt mai benefice pentru viaţa sexuală, fericirea şi starea de bine a cuplului, precum şi pentru copiii acestuia.29 Cu toate acestea, există dovezi care contrazic aceste convingeri şi sugerează că diferite forme de non-monogamie sexuală pot fi la fel de

benefice. Pe lângă faptul că se evită suferinţa asociată dezamăgirii pe care o simţim atunci când aflăm despre non-monogamia secretă, cercetători precum Elizabeth Sheff şi Maria Pallotta-Chiarolli au descoperit existenţa multor altor beneficii ale non-monogamiei deschise în ceea ce priveşte copiii, inclusiv resursele emoţionale şi practice pe care le asigură existenţa mai multor părinţi, precum şi modelele de comunicare deschisă.30 La fel cum se întâmplă şi în cazul relaţiilor monogame, există, desigur, posibile riscuri, care includ probleme de ataşament după despărţire, precum şi stigmatul de a face parte dintr-o familie non-monogamă într-o lume mononormativă.31

Să învăţăm de la non-monogamia deschisa

La fel ca în cazul kinksterilor, al persoanelor asexuale sau al celor LGBT, ar putea să fie util ca psihologii să renunţe la tendinţa de a căuta explicaţii pentru aceste identităţi şi practici izolate şi să se întrebe, în schimb, ce am putea învăţa de la acestea.

Relaţiile deschise non-monogame au ridicat întrebări importante cu privire la parteneriatul monogam ideal, care constituie standardul cultural actual. De exemplu, istoricii şi sociologii din domeniu au evidenţiat faptul că această formă de relaţionare în cuplu – şi familia nucleară – sunt fenomene relativ noi.32 în trecut, oamenii întemeiau adesea relaţii din motive care aveau legătură cu familia, din motive financiare, profesionale, pentru îngrijirea copiilor şi aşa mai departe, şi nu pentru iubirea romantică (cu toate că asta nu înseamnă că iubirea romantică nu reprezenta niciodată un motiv). În versiunea actuală, există o presiune foarte puternică asupra partenerilor de cuplu de a însemna totul unul pentru celălalt: cel mai bun prieten, cel mai bun iubit, cel mai bun părinte; de a asigura sentimentul de apartenenţă, entuziasmul, validarea, siguranţa; şi de a se ajută între ei să-şi atingă obiectivele importante în viaţă. Psihologul Björne M. Holmes a identificat asocieri între convingerea puternică în existenţa Partenerului ideal şi relaţiile

nesatisfăcătoare33, iar psihoterapeutul Esther Perei a scris despre dificultatea de a oferi căldură şi stabilitate în relaţii, dar şi pasiune şi entuziasm.34

Desigur, asta nu înseamnă că non-monogamia deschisă este în mod obligatoriu o modalitate *mai bună* de a avea o relaţie decât monogamia. De fapt, unii autori au scris despre modul în care non-monogamia deschisă poate fi la fel de problematică precum monogamia, comunităţile excluzând adesea pe oricine care nu era alb sau nu făcea parte din clasa de mijloc35 şi perpetuând reguli şi roluri de gen la fel de restrictive ca cele din relaţiile monogame.36

În loc să cădem din nou în capcana separării (monogamie vs. non-monogamie) şi să încercăm să decidem care este mai bună, ar fi mai util să acceptăm diversitatea relaţiilor care există în prezent şi care sunt la fel de valide.

De aceea am intitulat acest subcapitol non/monogamie. Distincţia între acestea două devine din ce în ce mai imperceptibilă. De exemplu, ne putem întreba unde plasăm relaţiile parţial monogame (care sunt oarecum deschise), cultura „combinaţiilor" (*hook-up*) *37*, prietenii cu beneficii sau *soft swingingul* (în care cuplurile nu merg până la a face sex cu alte persoane). De asemenea, ar trebui să acceptăm varietatea de moduri în care putem fi deschişi sau discreţi în legătură cu non-monogamia noastră, de la aranjamente de tipul „nu întrebi, nu-ţi spun", la diferite forme de non-monogamie ierarhică (parteneri principali şi secundari), poliamorie egalitară (mai mulţi parteneri la acelaşi nivel, de exemplu, într-o triadă sau familie) şi *solo poly* (o persoană în general independentă, cu mai mulţi parteneri).38

Aşa cum am observat în capitolele anterioare – cu referire la atracţia şi dorinţa sexuală –, ar fi mai util să privim monogamia pe un continuum, de la exclusivă la deschisă, cu posibilitatea de a varia între aceste limite pe parcursul vieţii sau de a rămâne relativ stabil la un anumit

nivel.39 Tu unde te-ai plasa pe un astfel de continuum? Dacă am vedea relaţiile de cuplu ca fiind mai degrabă diverse, decât corecte/greşite, normale/anormale, oamenii ar putea să identifice cu mai mare uşurinţă acel tip de relaţie care li se potriveşte.

În multe tipuri de non-monogamie deschisă comunicarea are un rol primordial; 40 acest lucru ar putea fi util oamenilor indiferent de tipul de relaţie. Persoanele aflate în relaţii monogame cred adesea că împărtăşesc cu partenerul lor perspectiva asupra monogamici, însă ajung să afle că aceasta diferă, fapt care duce adesea la o criză în relaţie.41 De exemplu, se întâmplă adesea ca o persoană să considere că este în regulă să vizioneze filme pornografice şi să facă sex virtual, iar cealaltă să considere aceste practici ca dovezi de infidelitate; sau ca partenerii să nu fie de acord în privinţa continuării unei relaţii de prietenie cu foştii parteneri. Ideea de a vorbi deschis despre ce vrem sau nu vrem în relaţia noastră se poate dovedi utilă pentru oricine.42

Cercetările recente din domeniu despre non-monogamia deschisă merg mai departe şi adresează întrebări mai profunde cu privire la modul în care distingem diferitele tipuri de relaţii. De exemplu, multe tipuri de monogamie sau non-monogamie încă pun pe primul loc relaţiile romantice în detrimentul celor de prietenie şi al altor tipuri de relaţii. Unii consideră partenerii primari mai importanţi decât cei secundari, sau pe cei romantici mai importanţi decât pe cei sexuali, sau preferă formele recente de poliamorie în detrimentul formelor tradiţionale de poligamie. Anarhia relaţiilor de cuplu contestă gradul diferit de apreciere pe care o atribuim diferitelor tipuri de relaţii, iar tipul *solo poly* ridică întrebări importante despre stigmatizarea celibatului în societatea actuală.43

Cercetătorii încep să asocieze întrebările despre modul diferenţiat în care valorizăm oamenii în relaţiile interpersonale, cu probleme actuale mai mari despre

valorizarea diferenţiată a vieţilor oamenilor în general. Sunt incluse întrebări cu privire la imigranţi şi refugiaţi, măsurile de austeritate, clasa socială, dizabilitate, rasism, islamofobie, campaniile Blacklives Matter şi cu privire la atitudinea faţă de persoanele trans şi persoanele care lucrează în industria sexului44, şi relaţiile cu alte specii sau cu planeta.45

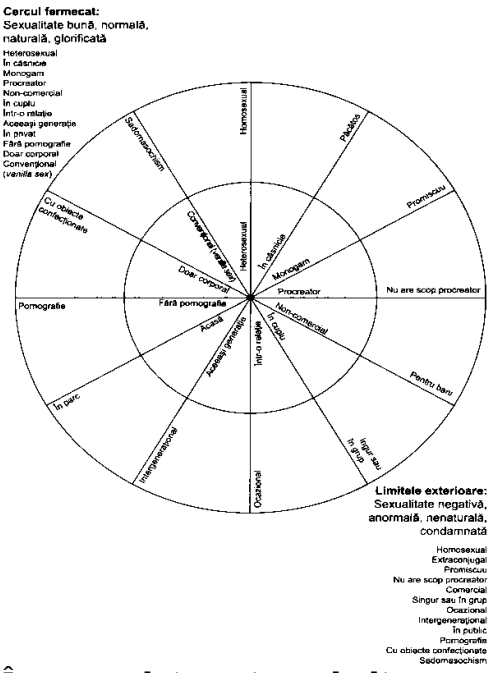
DINCOLO DE IERARHIA SEXUALĂ

Sper că această discuţie despre parafilii în general şi despre kink şi non-monogamie în particular te-a făcut să ai o perspectivă critică cu privire la ideea de a crea ierarhii sexuale. Am observat, aşadar, că oamenii nu pot fi pur şi simplu divizaţi în majorităţi şi minorităţi sexuale, experienţe sexuale funcţionale şi disfuncţionale sau dorinţe sexuale normale şi anormale şi că tentativele de a face acest lucru sunt nocive atât pentru cei din categoria inferioară, *cât şi pentru* cei din categoria superioară.

96 SEXUL” NORMAL”.

Cercul fermecat în anii ’80, sociologul Gayle Rubin a prezentat următoarea diagramă pentru a ilustra ierarhia sexuală perpetuată adesea în psihologie, medicină, drept, religii şi mass-media.46

Figura 4.1. Cercul fermecat al lui Gayle Rubin



În cercul interior al diagramei există ceea ce ea a numit „cercul fermecat” al sexualităţii. Cu cât relaţiile şi practicile sexuale ale oamenilor se încadrează mai bine în acest cerc, cu atât sunt percepute ca fiind mai acceptabile, pozitive, normale şi naturale. În cercul exterior al diagramei se află „limitele exterioare” ale sexualităţii. Cu cât relaţiile şi practicile sexuale ale oamenilor se încadrează mai mult în acest cerc, cu atât acestea sunt percepute ca fiind mai inacceptabile, rele, anormale şi nenaturale. Este o chestiune de limite. Gândeşte-te la o femeie heterosexuală, care face sex ocazional; apoi, ia în considerare faptul că oferă aceste servicii contra-cost şi se şi filmează. Sau gândeşte-te la dezbaterile recente cu privire la mariajul între persoane de acelaşi sex. În care dintre cercuri se încadrează persoanele homosexuale?

Imediat relaţionată cu ideea unei ierarhii sexuale este teama că o persoană ar putea să se încadreze într-o formă inacceptabilă. Rubin spune că avem tendinţa de a privi acest lucru ca pe o pantă alunecoasă: dacă cineva calcă fie şi doar puţin în afara cercului fermecat, există

riscul să fie atras în totalitate în afara lui. Ea susţine că ne temem de faptul că, dacă păşim în exterior, „bariera către sexul inacceptabil se va dărâma şi se va întâmpla ceva de nedescris”. Unul dintre scopurile existenţei unor categorii – parafiliile, de exemplu – este să păzească această graniţă; lucru destul de dificil, întrucât se află pe un teren cultural schimbător. După cum vei vedea în capitolul următor, presiunea din ce în ce mai mare de a avea relaţii sexuale „excelente” şi, în acelaşi timp, „normale” îi obligă pe oameni să meargă „ca pe sârmă” în încercarea de a fi suficient de normali şi suficient de sexy.47

Gândeşte-te la răspunsurile pe care le-ai oferit la începutul capitolului, despre punctul în care ai trasa linia între sexul acceptabil şi cel inacceptabil – sau îngrijorător vs. neîngrijorător. În ce măsură se potriveşte cu ierarhia sexuală despre care vorbeşte Rubin?

Înainte de a ne gândi la alte opţiuni pentru ierarhiile sexuale şi trasarea limitelor, să facem o mică digresiune pentru a vorbi despre sexul „natural”. După cum poţi vedea în diagrama lui Rubin, formele ideale sau acceptabile de sex coincid adesea cu cele considerate „naturale”.

98 SEXUL” NORMAL”.

Ce este sexul „natural”?

Se consideră adesea că animalele fac sex cu unicul scop de a procrea – pentru a-şi transmite genele mai departe – şi că, indiferent ce am susţine despre diversitatea sexuală la oameni, sexul „natural” se referă doar la contactul sexual prin penetrarea vaginului de penis. Acest lucru nu este însă adevărat.

De fapt, relaţiile sexuale în sine sunt un fenomen recent. Reproducerea sexuată la animale a început în urmă cu doar 300 de milioane de ani, iar reproducerea asexuată domină încă lumea plantelor şi a animalelor, probabil pentru că presupune mult mai puţin timp şi energie decât prima şi nu există riscul de a nu găsi un partener.48 Multe specii care se reproduc totuşi pe cale sexuală – în special,

peştii – îşi schimbă şi sexul pe parcursul vieţii.49

De asemenea, se pare că în rândul diferitelor specii de animale există şi alte semnificaţii ale sexului, cel puţin la fel de importante ca reproducerea. Sexul poate contribui la consolidarea legăturilor între animale şi în cadrul unui grup.50 Multe animale se masturbează şi multe femele fac sex atunci când sunt gestante sau utilizează diferite modalităţi de contracepţie. În plus, nici sexul între specii, care, de altfel, există, nu duce la reproducere.51 Sexul între animale de acelaşi sex apare la peste 450 de specii de animale de pe pământ, în orice grup mare de animale de mai multe sexe, depăşind, uneori, comportamentul heterosexual în cadrul acelei specii.52 Mai mult de jumătate dintre speciile de mamifere şi păsări se implică în activităţi de natură bisexuală.

Foarte puţine specii de animale sunt monogame sau se împerechează pentru toată viaţa53; deci, am putea spune că non-monogamia este mai „naturală" decât monogamia. Asta demonstrează cât de false sunt, de fapt, argumentele „naturale", în ciuda frecvenţei cu care oamenii le folosesc pentru a sprijini premisele normative, şi cât de rar le menţionează atunci când le sprijină pe cele non-normative.

Alte variante pentru ierarhia sexuală

Autori precum Gayle Rubin şi Chess Denman54 afirmă că, dacă am putea să ne detaşăm de dorinţa de a clasifica practicile sexuale în normale şi anormale, pe baza acceptabilităţii lor sociale, am putea să luăm în considerare posibilitatea de a le distinge în moduri mult mai productive: în funcţie de nivelul de plăcere pe care îl produc sau de cât de etice sunt. Denman sugerează că ar trebui regândită categoria parafiliilor, pentru a le distinge pe cele care *violează normele morale* de cele *coercitive*. De asemenea, ea susţine că acestea din urmă ar trebui abordate mai mult dintr-o perspectivă legislativă (justiţie penală) decât psihologică sau psihiatrică.55 Vom reveni la câteva dintre aceste idei în capitolul următor.

Conceptul lui Rubin de variaţie benignă se referă la abordarea diversităţii sexuale pe care am subliniat-o pe parcursul acestei cărţi: ar trebui să privim toate tipurile de sex şi toate tipurile de sexualitate ca fiind la fel de valide şi de acceptabile, atât timp cât toate părţile implicate îşi dau consimţământul.56 Rubin subliniază că:

…pentru cei mai mulţi dintre oameni e greu să-şi imagineze că ceea ce lor le face plăcere din punct de vedere sexual ar putea să provoace repulsie altcuiva şi că ceea ce îi dezgustă pe ei din punct de vedere sexual ar putea să fie practica sau activitatea preferată a altora… Confundă preferinţele lor sexuale cu un sistem universal care funcţionează sau ar trebui să funcţioneze pentru toată lumea.57

Vom reveni la Rubin în secţiunea de concluzii a acestui capitol. Momentan, să analizăm mai detaliat ce înseamnă *consimţământul*, termen pe care l-am tot adus în discuţie.

CONSIMŢĂMÂNTUL

Sexul neconsimţit este o problemă serioasă. Aproximativ 2, 5% dintre femei şi 0,4% dintre bărbaţi au raportat că au supravieţuit unui act de violenţă sexuală în anul anterior, iar 20% dintre femei şi 3% dintre bărbaţi au trecut printr-o formă de abuz sexual pe parcursul vieţii, majoritatea din partea cunoscuţilor. Rata violenţei sexuale este foarte ridicată în special în rândul persoanelor trans şi inclusiv în rândul celor non-binare.58 Doar aproximativ 15% dintre supravieţuitorii abuzurilor sexuale grave ajung să le raporteze, ceea ce dovedeşte nivelul crescut al stigmatizării, al ruşinii şi al temerilor că nu vor fi crezuţi.59

În ciuda acestor lucruri, consimţământul este rareori abordat în detaliu în educaţia sau în sfaturile despre sex. De fapt, după ce am analizat cărţile cu sfaturi despre sex am observat că proporţia medie a celor dedicate acestui subiect este doar puţin peste 0%. Atunci când era abordat, consimţământul era considerat relevant doar pentru

persoanele implicate în practici sexuale excentrice – nu şi în alte tipuri de sex. Consimţământul nu a fost niciodată considerat un motiv de comunicare în contextul relaţiilor sexuale sau un subiect despre care oamenii ar trebui să discute.

Multe dintre sfaturile convenţionale sugerează în mod explicit că oamenii – în special femeile – ar trebui să facă sex şi atunci când nu vor, pentru a fi în continuare doriţi de partenerul de cuplu şi pentru a-şi menţine relaţia „sănătoasă”. Una dintre cărţi susţine că femeile nu fac de regulă sex până când nu sunt stimulate suficient fizic. O alta sugerează că bărbaţii pot să facă ce vor în momentul orgasmului şi că ar trebui să-şi surprindă partenerele dominându-le, fără să discute despre acest lucru înainte. Aceasta este partea cu adevărat întunecată a ideii de necesitate sexuală, pentru că interferează cu abilitatea oamenilor de a decide când să facă sex şi când nu, sugerând că ar putea la fel de bine să facă sex neconsimţit.60

A spune da şi a spune nu

O perspectivă des întâlnită asupra consensului este aceea că sexul este consimţit atunci când o persoană nu refuză avansurile cuiva sau când nu spune explicit „nu”. Cercetarea psihologică din domeniu a demonstrat însă că oamenii folosesc rareori cuvântul „nu” în interacţiunile sexuale sau în interacţiunile de zi cu zi (când sunt invitaţi în oraş sau când li se cere să facă sex). În schimb, majoritatea apelează la convenţiile culturale care presupun refuzul subtil, folosind expresii precum „Sunt cam ocupat/ă diseară”, „Nu sunt sigur/ă” sau „Poate cu altă ocazie”. În general, oamenii înţeleg că aceste răspunsuri implică faptul că cealaltă persoană refuză invitaţia fără a folosi cuvântul „nu”.61

Abordarea de tipul „spune nu” a fost criticată pentru că implică ideea potrivit căreia consimţământul există până când cineva îl retrage în mod explicit. Mai mult, accentul cade asupra persoanei către care sunt îndreptate

avansurile sexuale, şi nu asupra celei care iniţiază avansurile, întărind astfel tendinţa culturală de a pune abuzul sexual pe seama comportamentului victimei (cum se îmbracă, ce bea etc.) şi nu pe seama agresorilor.

Modelul „da înseamnă da" sau cel al „consimţământului entuziast" reprezintă alternativa: fiecare partener are responsabilitatea de a se asigura că celuilalt îi face plăcere activitatea sexuală, nu doar că „nu spune nu" sau că a „consimţit informat" şi ştie în ce urmează să se implice.62 Acest model este util şi atunci când diferenţele între oameni, în special diferenţele culturale, de clasă socială sau neuro-diversitatea, îi împiedică pe aceştia să interpreteze corect reticenţa celuilalt. Modelul poate fi criticat din cauză că pleacă de la premisa că sexul consimţit trebuie să fie plăcut pentru toate părţile implicate. De pildă, unele persoane asexuale sau cei care lucrează în industria sexului pot face sex consimţit chiar şi fără a-şi dori sau a se bucura în mod special de el.

Consimţământul comunicativ

Dat fiind faptul că sentimentele noastre se pot modifica pe parcursul unei interacţiuni, putem pune la îndoială şi ideea potrivit căreia consimţământul poate fi stabilit într-o singură discuţie înainte de sex. Astfel, comunicarea disponibilităţii pentru sex ar trebui să aibă un caracter activ şi continuu. Asta ne ajută şi să ne detaşăm de ideea din dinamica standard, în care o persoană ia în mod activ iniţiativa, iar cealaltă o acceptă sau o respinge pasiv.

Unii au criticat modelul consimţământului comunicativ pe motiv că oferă o perspectivă nerealistă asupra modului în care avansează de obicei raportul sexual: este ridiculizată ideea că ar putea fi nevoie să ceri permisiunea pentru fiecare atingere. Cu toate acestea, cu siguranţă se poate referi la formele mai comune de comunicare sexuală non-verbală, dar şi la cele verbale. Melanie Beres oferă ca exemplu desfacerea reciprocă a

nasturelui cămăşii. Dacă se continuă cu desfacerea şi celorlalţi nasturi, înseamnă că au consimţit. Dacă îşi închid nasturele sau strâng cămaşa, înseamnă că nu au încuviinţat.63

Cu toate acestea, având în vedere rezultatele cercetărilor referitoare la lipsa comunicării cu privire la sex despre care am vorbit în Capitolul 3, este o cale lungă până când vom ajunge la un model al consimţământului mai comunicativ.

Cultura consimţământului

Din cauza stigmatizării kink-ului sau a BDSM-ului ca fiind practici abuzive sau periculoase, aceste comunităţi s-au străduit, mult timp, să arate că practicile lor sunt întotdeauna „sigure, sănătoase şi consensuale”. Din păcate, acest lucru a avut un efect contrar: au alimentat dinamicile non-consensuale şi abuzive, frecvente acum în comunităţile *underground*. Mişcarea culturii consimţământului a luat naştere atunci când persoanele din blogosfera BDSM au început să discute deschis despre asta şi să caute modalităţi de a preveni sexul neconsimţit sau abuziv.64

Mulţi autori care tratează cultura consimţământului subliniază faptul că forţa, controlul, presiunea, persuasiunea şi manipularea sunt frecvente în relaţiile de zi cu zi (atunci când încercăm să convingem pe cineva să ia parte la un eveniment social, în hărţuirile de pe stradă, când bărbaţii implică femeile în conversaţii nedorite etc.). Aceştia se întreabă dacă într-adevăr consimţământul poate intra în discuţie atunci când vine vorba de sex, din moment ce oamenii se implică în practici non-consensuale în celelalte relaţii ale lor. De exemplu, în *Cele 50 de umbre ale lui Grey*, Christian nu „aude” niciodată „nu”-ul clar al Anei când îi cumpără cadouri, când o însoţeşte în vacanţe sau când se implică în activitatea ei profesională. De asemenea (aşa cum se întâmplă în multe cărţi şi filme de dragoste), fiecare personaj îl presează şi caută să-l manipuleze şi să-l convingă prin linguşire pe celălalt să fie

aşa cum îşi doreşte el. Pe pagina The Pervocracy, bloggerul punctează foarte bine: „Cred că un motiv pentru care este atât de greu să trasăm linia «nu e în regulă să obligi pe cineva să ia parte la activităţi sexuale» este că, de cele mai multe ori, constrângerea oamenilor să facă anumite lucruri face parte din cultura noastră în general. Renunţă la prostiile astea! Dacă cineva nu vrea să meargă la o petrecere, să guste un nou fel de mâncare, să danseze, să facă conversaţie la masă – e dreptul lui/ei. Încetează cu «eh, haide» sau «doar de data asta» şi cu jocurile prin care încerci să convingi pe cineva să-ţi facă pe plac într-un mod jovial. Acceptă faptul că „nu” înseamnă „nu” – întotdeauna”. 65

Asta se leagă de cercetarea feministă din domeniul psihologiei, care atrage atenţia asupra scenariului heterosexual clasic despre care am vorbit în Capitolul 3. Nicola Gavey subliniază că este dificil de discutat despre consimţământ în relaţiile de putere în care se presupune că bărbaţii au o dorinţă sexuală instinctuală şi au nevoie de sex, în timp ce femeile nu îşi doresc în mod activ sex.66

Autorii implicaţi în mişcarea culturii consimţământului sunt de acord cu necesitatea conştientizării presiunilor culturale dominante cu privire la sex şi a relaţiilor de putere dintre doi (sau mai mulţi) indivizi.67 Această conştientizare trebuie să ia în considerare impactul vârstei, al genului, al sexualităţii, al rasei, al naţionalităţii, al poziţiei şi clasei sociale şi al altor diferenţe asupra posibilităţii ca o persoană să răspundă cu „nu” sau „da” la iniţiativele sexuale. După cum evidenţiază activistul Pepper Mint, dinamicile de putere non-consensuale sunt atât de obişnuite în şcoli, la locul de muncă, în societate în general, încât „înotăm, de fapt, într-o supă de dinamici de putere non-consensuale, în care strategiile noastre personale sunt influenţate de opţiuni care variază de la uşor indezirabile la absolut îngrozitoare”.68

La fel ca în cazul activităţii recente cu privire la

comunităţile non-monogame, acest tip de activitate a încurajat kinksterii să abordeze dinamicile privilegiate şi de opresiune existente în comunităţile lor şi impactul acestora69, utilizând, uneori, propriile practici sexuale pentru a creşte gradul de conştientizare a acestor probleme.70

Pornind de la aceste idei, putem să încercăm să ne orientăm către o cultură a consimţământului, care:

presupune identificarea punctului comun referitor la ceea ce îşi doreşte fiecare, şi nu doar să nu facă ceea ce nu îşi doreşte; constituie o formă continuă de comunicare verbală şi non-verbală;

se aplică întregii relaţii şi tuturor tipurilor de relaţii, nu doar în cazul relaţiilor sexuale;

recunoaşte şi abordează dinamica puterii ce se manifestă întotdeauna între oameni şi care îngreunează exprimarea liberă a consimţământului.

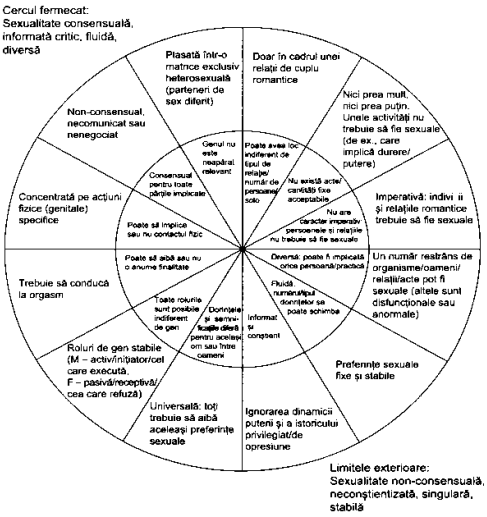
CONCLUZII

Sper că acest capitol te-a ajutat să priveşti critic toate modelele despre sex care încearcă să divizeze oamenii în „normali” şi „anormali” (sau „naturali” şi „nenaturali”, „acceptabili” şi „inacceptabili”) pe baza dorinţelor, a identităţilor, a relaţiilor şi a practicilor lor sexuale. Dacă adoptăm un model al diversităţii sexuale sau al variaţiei benigne, putem investi mai multă energie pentru explorarea acelor aspecte ale sexualităţii care funcţionează pentru fiecare în parte. Ne-am canaliza atenţia pe care am putea să ne asigurăm că relaţiile sexuale sunt consensuale şi etice, mai ales că este o problemă foarte complexă.

Pornind de la subiectele pe care le-am abordat până acum în această carte, mi-am imaginat o versiune inversată a diagramei originale a lui Rubin: o versiune care plasează variaţia benignă şi etica sexuală – inclusiv consimţământul – în centru şi care împinge către exterior perspectivele ierarhice rigide cu privire la sex. Înainte de a merge mai departe pentru a analiza o serie de dezbateri

actuale esenţiale în psihologia sexului, gândeşte-te cum ţi se pare această sugestie ca alternativă la distincţiile „funcţional” / „disfuncţional” şi „normar7” anormal”.

Figura 4.2. Diagrama lui Rubin revizuită


Cercul fermecat: Sexualitate consensuală, informată critic, fluidă, diversă
Plasată într-o matrice exclusiv heterosexuală (parteneri de sex diferit)
Doar în cadrul unei relaţii de cuplu romantice
Nici prea mult, nici prea puţin. Unele activităţi nu trebuie să fie sexuale (de ex., care implică durere/ putere)
Imperativă: indivi ii şi relaţiile romantice trebuie să fie sexuale
Un număr restrâns de organisme/oameni/ relaţii/acte pot fi sexuale (altele sunt disfuncţionale sau anormale)
Preferinţe sexuale fixe şi stabile
Ignorarea dinamicii puteri şi a istoricului privilegiat/de opresiune
Universală: toţi trebuie să aibă aceleaşi preferinţe sexuale
Roluri de gen stabile (M – activ/iniţiator/cel care execută, F – pasiv/receptiv/cel care refuză)
Trebuie să conducă la orgasm
Concentrată pe acţiuni fizice (genitale) specifice
Non-consensual, necomunicat sau nenegociat
Limitele exterioare: Sexualitate non-consensuală, neconştientizată, singulară, stabilă
Cercul nu este neapărat relevant
Poate avea loc indiferent de tipul de relaţie/ număr de persoane/ solo
Consensual pentru toate părţile implicate
Nu există acte/ caracteristici fixe acceptabile
Poate să implice sau nu contactul fizic
Nu are caracter imperativ. Persoanele şi relaţiile nu trebuie să fie sexuale
Poate să aibă sau nu o anume finalitate
Oricând poate fi implicată orice persoană/practică
Toate rolurile sunt posibile indiferent de gen
Fluidă, numai/ajută dorinţelor se poate schimba
Dorinţele şi semnificaţiile diferă pentru acelaşi om sau între oameni
Informat şi consimţământ

SEXUALIZAREA!

Sper ca până acum să-ţi fi făcut o idee destul de clară cu privire la modul în care înţelegem sexualitatea astăzi, ce este sexul şi care sunt ierarhiile practicilor şi ale relaţiilor sexuale şi asexuale. Ai aflat şi despre rolul pe care l-a jucat psihologia în formarea şi punerea sub semnul întrebării a concepţiilor predominante cu privire la sex şi sexualitate. Sper că analiza pe care am făcut-o te-a convins că, în psihologie, cunoaşterea nu se poate detaşa niciodată complet de concepţiile culturale şi personale ale psihologilor care contribuie la crearea şi diseminarea acesteia. Asta include, desigur, informaţiile pe care le-am prezentat în această carte.

În acest capitol mi-am propus să explorăm câteva dintre cele mai importante dezbateri actuale cu privire la sex şi sexualitate, pe care nu le-am abordat până acum. În sens larg, acestea sunt cuprinse sub conceptul general de „sexualizare”, care se referă la teama actuală cu privire la presupusa „sexualizare” a culturii noastre şi a efectelor

negative pe care le-ar putea avea acest lucru asupra oamenilor.

Sexualizarea a fost una dintre preocupările guvernelor care s-au succedat la conducere de-a lungul timpului, existând o serie de încercări de a analiza dovezile cu privire la potenţialul impact negativ pe care îl are, în special asupra persoanelor tinere şi/sau asupra femeilor.1 în acest capitol voi analiza câteva dintre problemele sexualizării, apoi mă voi axa în special asupra îngrijorării legate de impactul asupra pornografiei şi dependenţei de sex: ambele ocupând un rol central în cercetarea actuală din domeniul psihologiei. Apoi, vom vorbi despre fanteziile sexuale – un element esenţial care stă la baza acestor probleme şi care rareori beneficiază de atenţia pe care o merită. În final, ne vom întoarce la ideea de la care am plecat în această carte, pentru a explora modul în care identităţile noastre sexuale (sau şinele) se dezvoltă în contextul cultural actual.

De asemenea, aş vrea să-ţi arăt cum să gândeşti critic când te raportezi la aceste dezbateri. În general, când oamenii discută în media sau chiar la conferinţe ştiinţifice despre probleme precum sexualizarea, pornografia sau dependenţa de sex, se strâng în grupuri „pro" şi „contra". La baza dezbaterii stă întrebarea dacă acest lucru este bun sau rău: dacă este benefică sau nocivă pentru oameni sau, în unele cazuri, precum dependenţa de sex, dacă există sau nu. Întrucât este profund înrădăcinat în cultura noastră, este dificil să nu aluneci în acest mod de gândire dihotomic când vine vorba despre astfel de probleme.

Aceasta este însă o modalitate riscantă de a aborda lucrurile, deoarece provoacă foarte multă confuzie şi duce la segregarea oamenilor în „noi" şi „ei", în funcţie de poziţia pe care o adoptă. Şi desigur că *noi* suntem cei înţelepţi şi raţionali, care deţinem o cunoaştere obiectivă asupra acestei probleme, iar *ei* sunt cei iraţionali şi părtinitori, cei care îşi fundamentează opiniile pe

pseudoştiinţă şi perspective subiective. Această formă de polarizare este un element central al conflictelor dintre oameni2, care ne împiedică să fim deschişi la opinia altora, ne împiedică poate chiar să avem o înţelegere mai nuanţată şi mai complexă, dar şi să dobândim modalităţi mai eficiente de a gestiona problemele cu care ne confruntăm.3

În acest capitol, voi avea în vedere câteva întrebări. Sper să fie utile şi pentru alte problematici şi dezbateri.

1. Despre ce vorbim de fapt? Cum este definit? Se referă la un singur lucru sau la mai multe? Dacă sunt mai multe, atunci va trebui să le separăm şi să abordăm fiecare aspect în parte.

2. Ce orizonturi închide şi ce posibilităţi deschide acest aspect? E o întrebare mai potrivită decât „Este bine sau rău?”, întrucât ia în calcul faptul că multe lucruri pot fi atât pozitive, cât şi negative. De asemenea, ne ajută să rămânem concentraţi asupra *impactului* pe care îl are problematica în cauză.

3. Având răspunsurile la primele două întrebări, cum am putea aborda această problemă într-o manieră creativă? Cum putem găsi alternativa fie la adoptarea ei exclusivă (dacă o considerăm pozitivă), fie la încercarea de a o eradica (dacă o considerăm negativă)?

Privind retrospectiv la celelalte subiecte pe care le-am discutat pe parcursul cărţii, vei observa probabil asemănări în modul în care am abordat sfaturile despre sex, practicile sexuale precum BDSM, consimţământul etc. Când vom vorbi despre dependenţa de sex (în acest capitol), vom aborda în acelaşi fel şi problematica diagnosticării persoanelor cu probleme de natură sexuală. Mi se pare un mod foarte util de a-mi ghida opiniile atunci când jurnaliştii îmi pun întrebări precum: „Este *Cele 50 de umbre ale lui Grey* o carte feministă sau antifeministă?” 4, „Este internetul benefic sau nociv în relaţii?” 5 sau „Este monogamia naturală sau nu?” 6.

SEXUALIZAREA CULTURII7

Plecând de la o perspectivă generală asupra sexualizării, dezbaterile pe această temă au jucat un rol important în presă, în politicile guvernamentale şi într-o serie de cărţi foarte cunoscute.8

Pe de o parte, se susţine că societatea a devenit hipersexualizată: oriunde mergem, suntem bombardaţi cu mesaje cu tentă sexuală. Băieţii vizionează online filme pornografice explicite de la o vârstă fragedă, care le perverteşte gândirea şi îi transformă în prădători sexuali. Fetele sunt sexualizate încă de mici, cu pantofi cu toc pentru copii, tricouri Playboy şi păpuşi Barbie şi Bratz. Până la adolescenţă, ele au asimilat deja ideea că cel mai important lucru este să fii sexy, fiind expuse astfel riscurilor de a dezvolta o mulţime de probleme, de la tulburări de alimentaţie, boli cu transmitere sexuală şi sarcină, până la violenţă sexuală.

În cealaltă tabără sunt cei care accentuează libertatea de alegere, distracţia şi puterea. Aceştia susţin că trăim în vremuri ale egalităţii sexuale, în care fiecare poate alege ce vrea să fie, iar dacă femeile vor să danseze la bară şi vestimentaţia provocatoare le oferă încredere, atunci este minunat. Ei afirmă că sexualizarea este, de fapt, o spaimă a moralităţii: genul de problemă cu privire la care oamenii se aprind o dată la zece ani. Nu erau oamenii la fel de speriaţi, îngrijoraţi cu privire la fustele mini şi rock & roii în anii ’50—60?

Îţi sunt cunoscute în vreun fel aceste dezbateri? Care a fost poziţia ta până acum? Gândeşte-te la cele trei întrebări de la începutul acestui capitol înainte de a merge mai departe.

La ce ne referim prin „sexualizare”?

Ai observat probabil din rezumatul anterior că o parte importantă a problemei o constituie tendinţa oamenilor de a utiliza termenul general de „sexualizare” cu referire la o multitudine de aspecte diferite. Acestea vizează multe tipuri de mijloace media şi practici (videoclipuri, reviste pentru bărbaţi, jucării, haine,

pornografie, *sexting*) şi multe tipuri de consecinţe posibile (violenţa de gen, bolile cu transmitere sexuală, rolurile de gen, abuzul sexual în copilărie).

Analizând împreună cu Robbie Duschinsky rapoartele guvernului cu privire la aceste aspecte, am observat că utilizau conceptul de „sexualizare" pentru a descrie atât ceea ce transmitea media, cât şi practicile care aveau următoarele caracteristici: 9

1. Conţin elemente sexuale prea explicite.

2. Sunt sexiste sau tratează femeile dintr-o perspectivă sexuală sau ca obiecte sexuale.

3. Încurajează copiii să se vadă pe sine ca adulţi sau ca fiinţe sexuale – sau determină alţi oameni să îi privească în acest fel.

4. Glorifică sau normalizează comportamente deviante.

Atunci când punem laolaltă aceste faţete ale sexualizării, dezbaterea devine problematică, întrucât dezacordul în raport cu una dintre ele tinde să fie generalizat la toate celelalte. De exemplu, o persoană ar putea să fie îngrijorată cu privire la faptul că fetele sunt încurajate, de la o vârstă foarte fragedă, să fie atractive din punct de vedere sexual pentru băieţi şi să se încadreze în standarde foarte restrictive ale atractivităţii fizice. Totuşi, pornind de la ceea ce ştim despre ierarhiile sexuale (vezi Capitolul 4) şi despre îngrijorarea care planează asupra libertăţii de exprimare, aceeaşi persoană poate avea o problemă cu tentativele de a cenzura expunerea „comportamentelor deviante". Când sexualizarea este prezentată de oricare dintre aceste două părţi ca fiind ceva în raport cu care poţi să fii doar pro sau contra, astfel de poziţii sunt greu de adoptat şi de articulat.

Aşadar, ar fi util ca, atunci când vorbim despre sexualizare, să menţionăm concret *la care* aspect ne referim şi ce consecinţă a acestuia încercăm să identificăm. De exemplu, o întrebare mai potrivită decât „E sexualizarea nocivă pentru societatea noastră?" ar fi:

„Urmăresc copiii materiale cu caracter sexual pe internet şi dacă da, ce efect are acest lucru asupra lor?” sau „Revistele pentru bărbaţi transformă femeile în obiecte? Şi dacă da, influenţează acest lucru atitudinea şi comportamentul cititorilor cu privire la gen şi sex?”

Ce orizonturi deschide şi ce posibilităţi închide?

Odată ce am ales aspectul la care ne referim, putem să ne oprim asupra fiecărui exemplu pentru a vedea ce orizonturi deschide şi ce posibilităţi anulează. În loc să presupunem că vizionarea materialelor cu caracter sexual de către copii, sau citirea revistelor pentru adulţi de către bărbaţi, este *exclusiv* un lucru pozitiv sau negativ, putem lua în considerare posibilitatea ca acestea să fie pozitive din anumite puncte de vedere şi negative, din altele, în lumea în care trăim există contradicţii şi tensiuni inevitabile.

În primul rând, ştim că media influenţează oamenii în moduri diferite – altminteri, am iubi şi am urî cu toţii aceleaşi filme, aceleaşi emisiuni şi aceeaşi muzică.10 Prin urmare, nu putem atribui niciunei media un „efect” universal. În schimb, ar trebui să analizăm modul în care un public diferit se raportează la acest conţinut, acceptând faptul că unii ar putea să preia non-critic informaţia, alţii pot fi relativ neutri, în timp ce alţii se pot opune mesajelor pe care le transmite. De exemplu, Clare Bale a studiat modul în care copiii se raportează la informaţiile sexuale din mediul virtual, inclusiv ridiculizarea şi analiza critică a acestora; 11 David Gauntlett a studiat modul în care revistele pentru bărbaţi pot, pe de o parte, să perpetueze forme problematice de masculinitate şi să deschidă, în acelaşi timp, noi posibilităţi pentru aceştia de a accesa forme de exprimare emoţională şi suport.12

Suntem influenţaţi puternic de lumea în care trăim; prin urmare, este puţin probabil să rămânem neatinşi de nivelul actual de expunere la imagini sexuale. De asemenea, cu toţii le trăim în moduri unice, prin filtrul personal al experienţelor, astfel că aceleaşi mesaje vor

avea efecte diferite. De aceea, în contextul acestor dezbateri, este util să reflectăm la propriile noastre experienţe şi interese. Ce aducem noi în aceste dezbateri? Trebuie să recunoaştem că poziţia pe care o adoptăm poate fi influenţată de următoarele aspecte: dacă vizionăm sau nu filme pornografice, dacă suntem sau nu părinţi, dacă ne încadrăm sau nu în standardele actuale de frumuseţe. De asemenea, trebuie să acceptăm şi faptul că orice persoană cu care vom discuta despre subiectul în cauză va fi la fel de influenţată de aspecte personale.

Implicarea creativă

Odată ce reuşim să înţelegem posibilităţile pe care le deschide şi pe care le anulează sexualizarea, putem să discutăm despre aceasta într-o manieră mult mai creativă. E posibil ca o anumită formă de media să aibă un impact negativ asupra tinerilor, dar şi ca unii dintre ei să fie cu adevărat pasionaţi de ea. Asta ne face să ne întrebăm ce avantaje le aduce, cum putem face ca alte forme de media să fie la fel de atrăgătoare şi cum îi putem încuraja pe tineri să aibă o perspectivă mai critică.

Această analiză atentă ar trebui să ne determine să ne punem întrebări importante cu privire la ceea ce scot la suprafaţă şi ceea ce maschează preocupările şi dezbaterile actuale, ce includ şi ce anume exclud. De exemplu, în articolul scris împreună cu Robbie, am subliniat faptul că părinţii care au fost intervievaţi cu privire la sexualizarea copilăriei erau la fel de îngrijoraţi de impactul jucăriilor şi al hainelor *sexualizate* asupra copiilor lor, dar şi de efectul jucăriilor şi al hainelor *care susţin stereotipurile de gen*. Cu toate acestea, raportul arată că primul aspect al îngrijorării era considerat serios şi ca având un impact major, în timp ce a al doilea era perceput ca fiind inevitabil, întrucât preferinţele specifice genurilor diferite sunt văzute ca parte din „dezvoltarea normală, sănătoasă a identităţii de gen”. Acesta este un alt exemplu de politică guvernamentală – şi cercetare psihologică, implicit – care contribuie la construirea unei anumite realităţi. Multe

dovezi sugerează că stereotipurile de gen au un efect negativ asupra copiilor de orice gen aproape la fel de puternic ca sexualizarea.13

Aceste rapoarte şi dezbateri despre sexualizare pornesc adesea de la premisa culturală a inocenţei caracteristice copilăriei, care e compromisă de media şi de anumite produse. Este o situaţie complicată, întrucât neagă existenţa sexualităţii în copilărie sau sugerează că ar fi profund problematică. Mai mult, copiii care nu urmează calea „corectă" – adesea de natură heterosexuală, specifică persoanelor din rasa albă din clasa de mijloc – de la copilărie la vârsta adultă sunt stigmatizaţi sau demonizaţi.14 în mod ironic, preocupările sociale cu privire la sex şi copilărie duc la o educaţie sexuală *deficitară*, tocmai pentru că ne temem atât de mult să le vorbim copiilor despre sex. Adesea, acest lucru presupune că tinerii sunt *nevoiţi* să se informeze despre sex din alte surse.15 în lipsa unor informaţii corespunzătoare, riscă şi mai mult să nu înţeleagă când sunt forţaţi sau abuzaţi sexual. Mai mult, orientarea atenţiei doar asupra comportamentului sexual al copiilor ne face să ignorăm alte forme de *bullying*, violenţă şi abuz, care constituie o componentă majoră în viaţa multor tineri şi care au un impact negativ semnificativ asupra lor.16

Până acum, am abordat superficial diferitele semnificaţii ale sexualizării şi ceea ce ne spun cercetarea şi teoria din domeniul psihologiei despre aceasta. Pentru mai multe informaţii despre cele patru faţete ale sexualizării, scrise de persoane cu diferite poziţii în cadrul acestei dezbateri, poţi accesa online *The Sexualization Report.17*

TEAMA DE PORNOGRAFIE

O îngrijorare întâlnită în contextul dezbaterilor referitoare la sexualizare o constituie impactul pornografiei. Care este atitudinea ta faţă de pornografie? Este ceva de care te-ai lovit? Ce părere ai despre pornografie, în general, şi despre diferite forme de media

cu caracter sexual? Gândeşte-te la cele trei întrebări de la începutul capitolului, de data aceasta în raport cu pornografia.

Psihologia tradiţională a analizat în repetate rânduri impactul pornografiei de-a lungul timpului18; cu toate acestea, se confruntă adesea cu probleme metodologice. Nu există nicio modalitate impecabilă de cercetare care să ne indice cu exactitate efectele vizionării sau ale citirii de materiale pornografice. Unii psihologi au investigat dacă studenţii expuşi la pornografie în laborator aplică mai multe şocuri electrice unei alte persoane sau dacă obţin ulterior scoruri diferite la instrumente care evaluează atitudinea sexistă. Însă nu putem şti dacă rezultatele acestor studii pot fi generalizate la alte categorii de persoane, în contexte de viaţă reale. Alţi psihologi au studiat dacă ţările cu mai multă pornografie au niveluri mai mari de violenţă sexuală. Dar chiar şi dacă au, nu putem fi siguri că pornografia este cea care determină violenţa sau dacă persoanele mai violente consumă mai multă pornografie, sau dacă alte variabile (precum normele culturale generale cu privire la masculinitate) 19 sunt responsabile atât pentru interesul crescut pentru pornografie, cât şi pentru violenţa sexuală. Este clasica problemă a corelaţiilor care nu implică şi cauzalitate.20 Alţi psihologi au studiat consumul de pornografie în rândul abuzatorilor sexuali, dar este posibil ca aceştia să nu fie sinceri şi, din nou, nu putem fi siguri dacă cei care vizionează filme pornografice o fac *din cauza* preferinţei pentru violenţa sexuală sau dacă vizionarea filmelor pornografice *cauzează* violenţa sexuală.

Verificările făcute de psihologi asupra acestor studii scot la iveală rezultate inconsistente. Unele experimente de laborator demonstrează că ar exista efecte ale pornografiei *violente* asupra atitudinii bărbaţilor faţă de femei şi violenţă, însă alte tipuri de pornografie nu au niciun efect sau au chiar efectul opus.21 Ţările în care pornografia a devenit mai accesibilă nu au înregistrat

creşteri ale ratei delictelor sexuale.22 Agresorii sexuali arătau, adesea, un nivel mai scăzut al expunerii la pornografie, precum şi o expunere mai târzie comparativ cu alte tipuri de agresori.23

Ce înţelegem prin pornografie?

La fel ca în cazul sexualizării, este important să începem cu ce anume înţelegem prin pornografie.24 Unele inconsecvenţe care apar în urma studiilor ar putea fi explicate prin faptul că psihologii au inclus în analiză lucruri diferite ca fiind pornografie, pe lângă studierea impactului acestora asupra unor grupuri diferite de oameni în contexte diferite.

În Marea Britanie, pornografia este definită din punct de vedere legal ca fiind material „realizat exclusiv sau în principal cu scopul producerii excitaţiei sexuale”.25 Desigur, asta include o diversitate de lucruri, de la fotografiile din reviste la *Cele 50 de umbre ale lui Grey*, până la filmele pornografice clasice, imagini sexuale violente, *sexting**, pornografie feministă27 şi multe altele. Se spune adesea că linia dintre erotic şi pornografic depinde de persoana care stabileşte semnificaţiile acestora.28 Chiar dacă ne concentrăm doar asupra pornografiei extreme sau violente29, este foarte dificil de identificat. Definiţiile actuale pot include imagini ce înfăţişează practici BDSM consensuale similare, de pildă, acupuncturii (vezi Capitolul 4). Nu includ însă filme cu „tortură pornografică”, precum *Saw* sau *Hostel*, întrucât sunt filme clasice, al căror obiectiv principal nu este să producă excitaţie sexuală.

După cum subliniază avocatul Myles Jackman30, contextul poate face ca ceva ce nu avea intenţia de a fi pornografic să devină astfel (de exemplu, dacă scena de tortură din *Casino Royale* ar fi prelucrată la montaj alături de scene similare din alte filme) sau ca ceva pornografic să nu mai fie (de exemplu, filme pornografice care s-au răspândit datorită caracterului lor inedit sau umoristic şi care nu mai provoacă excitaţie sexuală).31

Ce posibilităţi deschide şi ce orizonturi anulează pornografia?

Aşa cum există mai multe tipuri de pornografie, există şi mai multe motive pentru care oamenii ajung să o consume.32 Semnificaţiile pe care pornografia le are pentru oameni şi modul în care ei se raportează la aceasta pot fi relevante pentru determinarea caracterului pozitiv, negativ sau neutru – sau toate trei – al pornografiei în viaţa lor.

La fel ca în cazul sexualizării, sunt necesare mai multe studii mai nuanţate şi precise. Cercetările sugerează că cei care consumă pornografie au mai multe probleme în relaţie, *dar şi* o atitudine şi o cunoaştere sexuală mai bune.33 Interviurile realizate de Aleksandra Antevska şi Nicola Gavey cu bărbaţi tineri care vizionează filme pornografice clasice arată că majoritatea minimizează sexismul sugerat de scenariul bărbat dominant/femeie supusă, care accentuează plăcerea sexuală a bărbatului, şi actele sexuale extreme. Totuşi, o mică parte dintre aceştia a reflectat asupra dilemelor etice prezente în aceste filme.34 Discuţiile lui Rachael Liberman cu producătorii şi consumatorii de pornografie feministă arată că aceştia o consideră o variantă etică mai explicită la pornografia clasică, care i-a ajutat să exploreze activ practici şi identităţi sexuale diferite.35

Alan McKee şi colaboratorii au arătat că pornografia îi ajută pe tineri să-şi îmbunătăţească anumite componente ale dezvoltării sexuale sănătoase36, precum descoperirea lucrurilor care le aduc plăcere, acceptarea de sine, comunicarea deschisă cu partenerii şi sentimentul că sexul poate fi plăcut şi satisfăcător, nu agresiv sau coercitiv (filmele care înfăţişează raporturi sexuale nesatisfăcătoare nu sunt populare în rândul celor mai mulţi consumatori de pornografie). Pornografia are, totuşi, efecte negative asupra promovării unor caracteristici sexuale sănătoase, precum sexul consimţit, sexul protejat, graniţe în raport cu expunerea publică şi confidenţialitatea şi abilităţile de

relaţionare.37

Implicarea creativă

Acest tip mai nuanţat şi mai complex de cercetare ne oferă câteva indicii despre cum am putea să abordăm mai creativ existenţa pornografiei. De exemplu, ce am putea învăţa totuşi de la tinerii care *consumă* pornografie clasică – şi o fac cu o atitudine critică – despre ceea ce îi determină să procedeze astfel? Sau de la producătorii şi consumatorii de pornografie feministă şi etică, despre posibilităţile filmelor cu caracter sexual?

Cercetările lui McKee şi ale colegilor lui subliniază faptul că sexul de calitate, sfaturile şi educaţia sexuală sunt esenţiale pentru a umple golurile în zone în care pornografia nu încurajează dezvoltarea sexuală sănătoasă. Din păcate însă, în ciuda dovezilor care le atestă eficienţa38, educaţia sexuală şi cea a relaţiei de cuplu sunt rareori o prioritate a guvernului; politicile guvernamentale se axează adesea pe o mai bună promovare a sexului PIV protejat, mai mult decât pe diversitatea sexuală şi de gen şi pe probleme precum consimţământ, comunicare, relaţii şi plăcere, care constituie, de altfel, cele mai importante preocupări ale tinerilor.39

În ceea ce priveşte sexualizarea, putem adresa întrebări utile cu privire la atenţia pe care o primeşte pornografia, ca explicaţie pentru o varietate de probleme, din partea presei convenţionale şi a politicienilor, a sistemului de justiţie şi a psihologiei. Ce anume omite sau maschează acest tip de abordare a pornografiei?

Ca în multe alte situaţii în care sunt învinovăţite anumite tipuri de media40, pornografia *poate fi* un ţap ispăşitor cultural la îndemână. Ne determină să ne concentrăm asupra unei forţe exterioare negative, în loc să ne punem întrebări mai incomode despre impactul inegalităţilor structurale (în care suntem cu toţii implicaţi) asupra delincvenţei.41 Ne distrage atenţia de la ideile problematice cu privire la sex, gen şi violenţă, prezente în fiecare moment42 în media şi în viaţa de zi cu zi.43 în loc

să ne concentrăm asupra pornografiei, am putea să ne facem tot atâtea griji cu privire la impactul mesajelor implicite din sfaturile despre sex cu privire la modul în care *ar trebui* să facem sex (vezi Capitolele 3 şi 4), al celor din revistele pentru femei despre cum ar trebui să arate şi să se comporte ele44 şi al celor din revistele pentru bărbaţi, în care miturile despre viol sunt perpetuate adesea.45 De asemenea, ar fi util să analizăm ideile problematice prezente în cazurile din instanţă46 şi chiar în dezbaterile politice.47 Pentru a aborda problematica sexismului, a reprezentării simpliste a sexului şi a violenţei sexuale şi a abuzului, e nevoie să privim dincolo de pornografie.

DEPENDENTA DE SEX

O altă îngrijorare recentă cuprinsă în conceptul larg al „sexualizării" este dependenţa de sex: ideea că mulţi oameni (în special bărbaţi) devin dependenţi de sex. Se spune că duce la dificultăţi în relaţia de cuplu şi chiar la despărţire, la probleme financiare şi pierderea jobului, precum şi la creşteri ale ratei bolilor cu transmitere sexuală şi a sarcinilor neplanificate.48 Există anumite temeri că dependenţa de pornografie şi sex virtual este în creştere şi că acestea din urmă creează dependenţă asemenea drogurilor şi alcoolului, deteriorând funcţionarea creierului până în punctul în care oamenii îşi pierd plăcerea pentru alte forme de sex.

Cu toate că lipsa consensului din acest domeniu face ca dependenţa de sex, sau „tulburarea de hipersexualitate", să nu fie adăugată în lista de tulburări sexuale din DSM-5 (vezi Capitolul 3) 49, mulţi psihologi şi psihoterapeuţi se prezintă ca experţi în dependenţa de sex50, oferind servicii pentru tratarea celor afectaţi. Cunoscute organizaţii pentru terapie sexuală şi de cuplu prezintă dependenţa de sex ca pe o problemă sexuală comună.

Ce înţelegem prin „dependenţa de sex"?

Conceptul de „tulburare de hipersexualitate", propus

ca diagnostic, ne oferă indicii cu privire la semnificaţia dependenţei de sex. Dacă tulburarea cunoscută ca „dorinţa sexuală hipoactivă” se caracterizează printr-un nivel foarte scăzut al dorinţei, atunci „hipersexualitatea” se referă la un nivel foarte ridicat. Paul Joannides susţine că psihiatrii şi psihoterapeuţii îşi fundamentează ideile pe „existenţa” unei cantităţi „optime” de sex (nici prea mult, nici prea puţin). Dar „nivelul optim” variază foarte mult de la un practician la altul şi de la o abordare teoretică la alta. El oferă exemplul unui studiu care sugera că masturbarea din cauza singurătăţii este un indicator al dependenţei de sex. Astfel, se întreabă ce nivel de singurătate e acceptabil în viaţă. Şi cine determină motivele „corecte” pentru masturbare? 51 Unii sugerează chiar faptul că acea „cantitate optimă” de sex este, în general, cantitatea de sex a terapeutului însuşi!

Pentru o mai bună înţelegere a perspectivei terapeuţilor asupra dependenţei de sex, putem să aruncăm o privire la definiţiile oferite de marile organizaţii de terapie sexuală. Una dintre acestea include elementele prezentate mai jos.

Deşi multe persoane fără o problemă de comportament sexual pot lua parte la activităţile următoare, semne ale dependenţei de sex pot fi:

masturbarea compulsivă (auto-stimularea);

aventuri (relaţii extraconjugale) multiple; parteneri numeroşi sau anonimi şi/sau numeroase aventuri de-o noapte;

consumul consistent de pornografie;

sexul neprotejat;

sexul telefonic sau virtual (cybersex);

prostituţie sau apelarea la prostituate;

exhibiţionism;

Întâlniri obsesive prin anunţuri matrimoniale;

hărţuire sexuală;

voyeurism (privitul altora) şi/sau hărţuire;

Încălcarea legii.52

Dacă ai citit Capitolul 4, ai identificat probabil cu uşurinţă câteva probleme ale acestei liste, similare cu cele referitoare la criteriile pentru tulburările parafilice. Aici se stipulează că aceste lucruri constituie o problemă dacă ele sunt *resimţite* ca fiind problematice. Cu toate acestea, există un cerc vicios periculos: tocmai enumerarea acestor comportamente ca simptome ale dependenţei de sex sau ale unei tulburări le stigmatizează, crescând probabilitatea ca oamenii să se simtă prost sau ruşinaţi dacă le practică. De asemenea, apare şi derapajul clasic între practicile transgresive şi cele coercitive şi sentimentul că practicile sexuale „din afara limitelor" au un potenţial adictiv mult mai mare decât cele din „cercul fermecat". Asocierea cu dependenţa stigmatizează şi mai mult grupurile şi practicile care sunt deja suficient de marginalizate în cultura noastră. Nu se ia în considerare impactul acestei asocieri asupra celui care practică masturbarea, sexul Online, non-monogamia sau care lucrează în industria sexului.53 Criticii au evidenţiat, de asemenea, că unele dintre aceste practici sunt des întâlnite, în special în rândul persoanelor homosexuale; astfel, există un risc mare ca acesta să fie un nou mod de a *epatologiza*, mai ales acum când homosexualitatea în sine nu mai este considerată o tulburare.54

În final, este evident că, asemenea sexualizării şi pornografiei, dependenţa de sex este un termen-umbrelă, care acoperă o multitudine de aspecte. Are sens să punem laolaltă persoanele care sunt într-o permanentă căutare a intensităţii pasionale specifică începutului unei relaţii (dependenţa de sex şi iubire), cu cele care petrec mult timp masturbându-se în faţa revistelor pornografice, cu cele care au mulţi parteneri sexuali temporari, cele care practică compulsiv sexul în mediul virtual sau cu cele care au o aventură şi aşa mai departe?

Ce posibilităţi deschide şi ce oportunităţi anulează?

Există multe motive de precauţie atunci când diagnosticăm pe cineva ca fiind dependent de sex. Pe lângă

problemele de consistenţă, am putea să ne întrebăm dacă există într-adevăr o creştere a dependenţei de sex sau dacă este, mai degrabă, o creştere a popularităţii termenului şi a încurajării îngrijorării cu privire la aceste comportamente.55 Ne amintim din Capitolul 2 că *tot* ce facem ne influenţează creierul – deci ideea insistentă cum că un efect este „real" pentru că determină modificări cerebrale este cel puţin discutabilă.56

Cu siguranţă unii oameni *au* probleme legate de dorinţele şi practicile lor sexuale, simţindu-se forţaţi să investească mult timp şi energie în tipuri de activităţi sexuale care interferează cu alte aspecte ale vieţii lor, care le provoacă suferinţă, sau care îi expun unor riscuri sub diferite forme.

Dacă o persoană se consideră dependentă de sex, este important să clarificăm ce înţelege ea prin dependenţa de sex. A doua întrebare este, de asemenea, utilă: ce posibilităţi deschide şi ce oportunităţi anulează această etichetare? Ar fi la fel de dezarmant să anulezi percepţia cuiva despre sine ca fiind dependent de sex, cum ar fi să accepţi acest lucru fără a-l pune la îndoială. Dacă, în schimb, analizăm avantajele şi dezavantajele unei astfel de etichetări, oamenii ar putea să o poarte cu mai multă deschidere: admiţând dificultăţile pe care le întâmpină, fără să adopte ideea că sunt „dependenţi de sex" şi că asta îi defineşte.

Când am discutat despre acest lucru cu clienţii, ei susţineau că eticheta de „dependent de sex" le dă senzaţia că ceea ce li se întâmplă este real, că nu pot fi doar ei învinovăţiţi şi că există alţi oameni care se confruntă cu aceleaşi probleme, din partea cărora ar putea beneficia de sprijin şi de înţelegere. Cu toate acestea, se tem că nu vor putea scăpa de acest stigmat, că nu există posibilitatea schimbării, că le anulează unicitatea propriei experienţe, care nu este identică cu a celorlalţi, şi că, dacă vor fi diagnosticaţi astfel, oamenii nu vor înţelege de ce este sexul atât de irezistibil şi de important pentru ei – cu toate

că le cauzează atâtea probleme.57

Implicarea creativă

Atunci când interacţionăm creativ cu cineva care se luptă cu „dependenţa de sex”, este important să discutăm şi ce mesaje culturale a primit despre sex. Este o problemă pentru că îi provoacă suferinţă sau este o problemă pentru că societatea percepe această dependenţă ca pe ceva „rău” sau pentru că oamenii din jur au o problemă cu ea? Desigur, aceste lucruri nu pot fi întotdeauna separate unele de altele.58

De asemenea, este util să ţinem mereu cont de „deschiderea şi anularea posibilităţilor”. Deşi ceea ce fac este în mod evident chinuitor (dat fiind că au apelat la ajutor pentru această problemă), probabil că le oferă şi ceva pozitiv, dacă este atât de irezistibil. Putem analiza atât avantajele, cât şi dezavantajele. La fel ca în cazul celorlalte probleme sexuale, un aspect esenţial este să explorăm numeroasele *semnificaţii* pe care le are „dependenţa de sex” pentru fiecare persoană afectată în parte. De exemplu, am lucrat cu doi bărbaţi tineri care dedicau foarte mult timp întâlnirilor sexuale virtuale. Pentru fiecare în parte, această activitate avea cu totul alte semnificaţii. Pentru unul dintre ei era o activitate liniştitoare, un fel de gaură neagră în care putea evada din realitatea dureroasă a vieţii pe care o trăia, un spaţiu în care nu se simţea în permanenţă neliniştit. Pentru celălalt, era spaţiul în care se simţea cel mai viu şi mai treaz: sexul virtual i-a permis să scoată la iveală un personaj încrezător, dominant, altfel decât era în viaţa reală, şi să exprime genul de creativitate care nu era fezabilă la slujba lui monotonă.

Unele „tratamente” convenţionale pentru dependenţă presupun abstinenţa: simpla întrerupere a comportamentului. Asta îi supune riscului de a nu conştientiza *semnificaţiile* pe care le are pentru ei comportamentul respectiv şi *avantajele* pe care le pot obţine de pe urma lui. Mai mult, oamenii sfârşesc adesea

într-un salt de la abstinenţă totală la consum compulsiv – şi la a se simţi groaznic în legătură cu asta. Conştientizarea este utilă în acest context. În loc să ne pierdem în acest comportament sau să încercăm să-l evităm în totalitate, putem să îl abordăm mai lent şi mai conştient, reflectând ulterior la motivele din cauza cărora este atât de tentant pentru noi.59

Vom analiza mai îndeaproape semnificaţiile dorinţelor sexuale în următorul subcapitol, întrucât e util să le studiem astfel, fie că le considerăm sau nu problematice.

IMAGINAŢIA EROTICĂ

După cum am observat, există o tendinţă în psihologie de a separa pornografia de erotism. De asemenea, avem tendinţa de a diferenţia între cei care consumă materiale sexuale create de alţii şi cei care se folosesc de propriile gânduri şi imagini mentale erotice. Vom explora acest tărâm al fanteziilor sexuale luând în considerare dorinţele noastre sexuale (indiferent dacă le dăm curs sau nu) şi ce înseamnă acestea pentru noi.

Fantezii sexuale obişnuite

După cum am observat în capitolul anterior, multe dintre dorinţele sexuale considerate „anormale” sunt, în realitate, obişnuite. Christian Joyal şi colegii lui au studiat recent popularitatea diverselor fantezii sexuale.60 Ei au aflat că peste 80% dintre oameni aveau fantezii sexuale în locuri neobişnuite şi peste 70% aveau fantezii sexuale cu o altă persoană decât partenerul lor. Peste 50% aveau fantezii despre diferite forme de sex în grup şi tot atâţia includeau o anumită formă de BDSM în fanteziile lor. Diferite forme de exhibiţionism, voyeurism, masturbare, sex oral şi anal erau, de asemenea, fantezii frecvente, ca şi sexul cu o celebritate. Colecţiile populare despre fanteziile sexuale includ, în general, multe dintre aceste teme majore. Sunt o lectură utilă pentru cei care vor să-şi exploreze propriile dorinţe sexuale şi pot „normaliza” experienţele celor care îşi fac griji cu privire la natura

dorinţelor lor.61

Semnificaţiile fanteziilor

Câţiva psihoterapeuţi au depus eforturi pentru a analiza mai detaliat aceste fantezii, pentru a explora atât temele frecvente, cât şi ceea ce putem afla despre noi înşine prin intermediul acestor fantezii.62 Ei nu sugerează nicio semnificaţie *universală* a fanteziilor. Asemenea viselor, fanteziile au semnificaţii unice, pe care le putem afla dacă reflectăm la diferite elemente ale lor şi la efectele pe care le au asupra noastră.

În anii ’90, umanistul american Jack Morin a scris *The Erotic Mind*, bazată pe „sondajul excitaţiei sexuale” realizat cu sute de oameni, dar şi pe o analiză detaliată a fanteziilor sexuale expuse de mare parte dintre clienţii lui.63 în anii 2000, psihanalistul britanic Brett Kahr a realizat un sondaj şi mai mare, pe un eşantion de aproape 20.000 de oameni, incluzând mii de răspunsuri la chestionar şi peste o sută de interviuri detaliate despre fanteziile şi vieţile oamenilor. Aceste cercetări au stat la baza cărţii lui, *Sex and the Psyche.64*

Este interesant să observăm comparativ ce semnificaţii au oferit aceşti terapeuţi, din perspective diferite – umanistă şi psihanalitică –, fanteziilor sexuale. Există cu siguranţă un consens cu privire la faptul că fanteziile noastre recurente sunt adesea înrădăcinate în experienţele-cheie din copilărie şi adolescenţă şi ne spun multe despre speranţele, temerile, conflictele şi valorile noastre. Totuşi, Kahr ajunge să folosească un limbaj destul de *patologizant* (vezi Capitolul 4) şi se concentrează pe experienţele traumatizante din trecut, în timp ce Morin adoptă o perspectivă care se leagă mai mult de ideea de diversitate sexuală şi variaţie „benignă” (vezi Capitolul 4), luând în considerare ca puncte de plecare experienţele erotice cele mai plăcute. Ambele cărţi merită citite şi includ informaţii care te pot ajuta să-ţi explorezi şi să-ţi extinzi imaginaţia erotică. În continuare, voi aborda doar câteva dintre cele mai importante idei prezentate de

aceştia.

Ambii sunt de părere că aproape oricine *are* fantezii, fie că se referă la a imagina pur şi simplu o anumită persoană sau un anumit act sexual în momente de excitaţie, fie că sunt atât de complexe, încât presupun crearea mentală a unui scenariu sexual detaliat. Tu cât de frecvent ai fantezii sexuale? Care sunt preferatele tale? S-ar putea să fie util să le notezi, pentru a putea reflecta la ele pe baza ideilor lui Kahr şi Morin.

Morin propune o ecuaţie erotică: Excitare = Atracţie + Obstacole. Cu alte cuvinte, suntem excitaţi atunci când suntem atraşi de ceva anume şi când întâmpinăm anumite dificultăţi pentru obţinerea acelui lucru. O temă frecvent întâlnită în *fanfiction* cu caracter erotic este povestea „primei dăţi", când nu este clar dacă atracţia unuia dintre personaje este reciprocă, dar se dovedeşte a fi atunci când sunt suficient de curajoşi să o mărturisească. Sunt frecvente şi poveştile „confortului dureros", în care o persoană trebuie să suporte durere pentru a obţine plăcere. Alte teme obişnuite sunt cele cu persoane care au dorinţe interzise (de pildă, atracţie faţă de persoane de acelaşi sex sau BDSM), care sunt apoi împlinite.65 într-o formă mai simplă, ecuaţia lui Morin explică poate de ce „parţial îmbrăcat" poate fi mai sexy decât „complet dezbrăcat"! De asemenea, se potriveşte cu descoperirile lui Esther Perei despre menţinerea pasiunii într-o relaţie pe termen lung (vezi Capitolul 3). Ea sugerează că este dificil să obţii căldură şi pasiune din aceeaşi sursă. Poate că relaţiile intime, calde nu ne oferă suficiente obstacole pentru a deveni incitante.66 în mod paradoxal, Morin arată că lucrurile care pot sta în calea dorinţei – precum anxietatea, vinovăţia sau furia – o pot amplifica, atunci când se manifestă în doze mici.

Tipare din trecut şi din prezent

Pentru Morin şi Kahr, toate acestea oferă indicii despre sursa principalelor teme erotice din fanteziile noastre. Deşi rareori suntem conştienţi de asta, se pare că

ne folosim de fanteziile noastre sexuale pentru a transforma în excitaţie şi plăcere obstacolele experienţelor solicitante din punct de vedere emoţional din trecut. Ambii autori oferă multe exemple elocvente ale unor persoane care descriu fantezii irezistibile, care aparent nu au niciun sens, dar care devin clare atunci când îşi explorează trecutul. O persoană care a avut parte de multă iubire neîmpărtăşită ar putea avea fantezii în care se află în mijlocul unei orgii, în care este dorită cu pasiune de ceilalţi sau este salvată de un erou romantic. Cineva care a fost hărţuit şi respins la şcoală ar putea întoarce roata pentru a fi, în fantezii, persoana dominantă sauâşi poate imagina scenarii similare hărţuirii, dar care sunt consensuale şi plăcute. Cineva care a fost batjocorit pentru anumite funcţii fiziologice îşi poate imagina că urinează pe alţi oameni sau că este atent spălat după ce a trăit această experienţă. După cum se poate observa, anumite experienţe par să rămână blocate în gândurile erotice ale oamenilor, iar fanteziile operează într-o manieră unică pentru a le aborda.

Aşadar, conectarea cu propriile fantezii sexuale poate fi o modalitate eficientă de a-ţi înţelege preferinţele sexuale; de asemenea, te poate ajuta să înţelegi mai bine anumite tipare din propria viaţă, pe care le poţi explora sau transforma. Gândeşte-te la cele două exemple pe care le-am dat mai devreme, ale persoanelor care îşi pun singure diagnosticul de „dependenţă de sex”. Bărbatul căruia îi plăcea să fie persoana dominantă în fanteziile sexuale şi în sexul virtual şi-a dat seama că experienţele anterioare în care a fost umilit pentru creativitatea lui l-au făcut să-şi limiteze această abilitate la domeniul sexual. Treptat, s-a gândit că ar fi bine să încerce să aducă mai multă creativitate în activitatea lui profesională şi în relaţiile sale. Faptul că a înţeles de ce îi este atât de greu să facă asta, l-a ajutat foarte mult. Celălalt bărbat, care se lupta cu sexul virtual, a fost, iniţial, foarte reticent în privinţa examinării conţinutului concret care îl excita.

Izolându-le într-o parte separată a minţii, pe care refuza să o acceseze, am văzut împreună cum fanteziile lui deveneau mai stridente şi mai înspăimântătoare. Când a reuşit să fie sincer cu el însuşi cu privire la atracţia faţă de pornografia care înfăţişa dominarea femeilor şi a persoanelor tinere, a fost surprins să realizeze că el însuşi se identifica cu persoanele supuse, nu cu cele dominante. Atunci a realizat că acest comportament se leagă de trecut, de faptul că propria lui dezvoltare sexuală i-a fost răpită de colegii mai mari de la şcoală, care îl obligau să urmărească filme pornografice şi să-şi exprime sexualitatea. Acest lucru nu numai că l-a determinat să se gândească la modalităţi mai etice de a-şi explora sexualitatea în mediul virtual, dar l-a ajutat şi să analizeze felul în care se manifesta controlul celorlalţi în alte aspecte ale vieţii lui.

După cum avertizează Morin, principalul pericol al factorilor excitatori care ne tulbură se manifestă atunci când încercăm să îi negăm sau să îi ascundem de noi înşine. Dacă ne aplecăm asupra lor cu deschidere şi curiozitate, putem să ne înţelegem pe noi înşine şi să luăm decizii conştiente despre modul în care am putea să abordăm şi chiar să ne extindem fanteziile.67

Desigur că ar trebui să privim aceste idei şi într-o manieră critică. Îşi au toate fanteziile noastre originea în felul în care abordăm experienţele dureroase din viaţa noastră? Alte cercetări arată că mulţi oameni asociază temele fanteziilor lor cu scenele din filmele care le plăceau când erau mici (de pildă, o scenă cu o persoană legată din *Star Trek* sau *Doctor Who*), ceea ce pare să fie legat mai degrabă de amintiri plăcute decât dureroase.68 îşi au toate fanteziile originea în trecutul nostru îndepărtat? Ce putem spune atunci despre cei care au fantezii cu persoane mai tinere decât ele atunci când simt că îmbătrânesc? Probabil că Morin şi Kahr ar susţine că aceste teme sunt interesante doar pentru că se asociază cu dorinţe care trebuie controlate sau dorinţe care sunt considerate atractive de persoane atractive, care îşi au

originea în experienţele dureroase din trecutul lor. Dar aşa cum spun adesea psihologii, e nevoie de mult mai multe studii în acest domeniu înainte de a avea certitudini!

ŞINELE SEXUAL

Pentru că am abordat sexul şi sexualitatea din atât de multe perspective, mi s-a părut util să închei această carte aducând totul laolaltă, vorbind despre modul în care devenim ceea ce suntem din punct de vedere sexual, cu propria diversitate de dorinţe, identităţi, atitudini şi practici sexuale. Aşa cum am arătat în Capitolul 2, răspunsul pare să fie un proces biopsihosocial dinamic continuu şi complex, care cuprinde influenţele sociale, experienţele personale şi configuraţia creierului şi a corpului nostru, care se influenţează unele pe altele şi determină ceea ce suntem.

Câţiva sociologi au clarificat modul în care operează influenţele culturale în acest proces. Aceste teorii sunt utile dacă vrem să înţelegem impactul actual al „sexualizării”. John Gagnon şi William Simon susţin că fiecare dintre noi dezvoltă propriile *scenarii sexuale* prin interacţiunea dintre mediul social, experienţele interpersonale şi experienţa intra-psihică.69

128 SEXUALIZAREA!

Teoria scenariului sexual

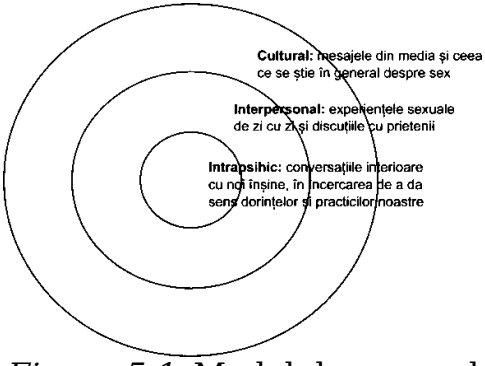

Cultural: mesajele din media și ceea ce se știe în general despre sex
Interpersonal: experiențele sexuale de zi cu zi și discuțiile cu prietenii
Intrapsihic: conversațiile interioare cu noi înșine, în încercarea de a da sens dorințelor și practicilor noastre

Figura 5.1. Modelul propus de Simon şi Gagnon

Psihoterapeuţii umanişti precum Jack Morin ar putea adăuga un strat peste cel cultural – stratul „existenţial” care cuprinde temele universale cu care se confruntă

oamenii, care par să iasă constant la iveală prin intermediul dorinţelor sexuale: teme precum siguranţă vs. libertate, a fi controlat vs. a-i controla pe alţii, teama de moarte şi căutarea sensului.70

Aşadar, *cultura* noastră determină semnificaţiile disponibile cu referire la sex, ceea ce înţelegem când ne raportăm la sex – dependente de timpul şi spaţiul în care trăim. Experienţele noastre *interpersonale* ne plasează în cadrul acelor semnificaţii şi influenţează modul în care rezonăm cu temele existenţiale. La nivel *intra-psihic*, iau naştere unele dorinţe, strâns legate de aceste experienţe şi mesaje culturale, iar noi devenim mai conştienţi de gândurile noastre (de exemplu, cu privire la dorinţele cărora putem sau nu să le dăm curs şi către care putem fi deschişi sau nu).

Poveştile sexuale

Sociologul Ken Plummer71 a dezvoltat ideile lui Simon şi ale lui Gagnon despre rolul culturii în formarea identităţii noastre sexuale, în teoria *poveştilor sexuale*. El susţine că noi toţi ne spunem poveşti despre noi înşine: poveşti despre cine suntem şi cum am ajuns să fim ceea ce suntem, pe care ni le repetăm nouă (la nivel intra-psihic) şi altora (la nivel interpersonal), pentru a ne înţelege viaţa şi a ne prezenta pe noi înşine într-un anumit fel – de obicei, favorabil. Adesea, aceste poveşti se inspiră din cele la care avem acces prin intermediul comunităţii în care locuim (culturii) şi al informaţiilor din media.

Plummer sugerează că, în ultimele decenii, sexul a devenit „povestea cea mare”, oamenii fiind încurajaţi să povestească despre comportamentul şi identitatea lor sexuală, cum ar fi povestea „supravieţuitorului unui viol” sau povestea „dezvăluirii homosexualităţii”. Aceste poveşti apar în emisiuni TV, în reviste, ziare şi în discuţiile din cadrul grupurilor de suport. Asta înseamnă că ele au adesea structuri similare şi conţin câteva elemente-cheie comune. De exemplu, poveştile prin care cineva îşi dezvăluie homosexualitatea încep deseori cu faptul că

persoana în cauză spune că şi-a dat seama, copil sau adolescent fiind, că era „diferită” în unele privinţe; continuă apoi cu faptul că a conştientizat mai târziu că mai existau şi alte persoane la fel ca ea, urmând la final catalogarea acestei diferenţe.

Poveştile sexuale nu sunt spuse în izolare, ci în contexte interpersonale şi sociale, diferiţi indivizi, grupuri sau organizaţii fiind implicaţi în aceste poveşti în diferite moduri. Acestea includ: *povestitorii* înșiși (participanţii la proiecte de cercetare sau la diverse emisiuni), *cei care conving*, *ghidează şi constrâng*, care au puterea de a smulge poveşti de la povestitori (psihoterapeutul sau jurnalistul/mediatorul TV) şi *consumatorii* poveştii (telespectatorii sau cei care citesc despre rapoartele de cercetare). Desigur, unii consumatori vor fi ei înșiși povestitori, iar poveştile pe care le citesc sau le ascultă vor influenţa poveştile pe care le spun. Reţelele sociale au estompat probabil şi mai mult graniţele dintre povestitori, mediatori şi consumatori.

Plummer argumentează că, prin intermediul acestui proces, anumite poveşti sexuale au *momentul* lor de glorie: când există o masă de oameni dornici să îşi relateze propriile poveşti, oameni dornici să smulgă aceste poveşti de la povestitori şi oameni dornici să le consume. Se poate observa acest lucru în discuţiile despre BDSM, poliamorie, dependenţa de sex, asexualitate şi genul trans sau non-binar, despre care am discutat în această carte. Fiecare dintre acestea a avut momentul său de apogeu în ultimul deceniu. De asemenea, este evident că tipurile de poveşti care au fost relatate la scară largă despre fiecare dintre aceste subiecte au influenţat modul în care persoanele care se identifică cu ele îşi relatează propriile poveşti. Studiind aceste arii de-a lungul timpului, se pot observa *valuri* de interes, fiecare deschizând posibilitatea unor noi relatări (cum au fost poveştile despre BDSM şi non-monogamia deschisă despre care am vorbit în Capitolul 4).

Teme sexuale

Aducând toate acestea în contextul sexual actual – presupusa sexualizare a culturii –, deşi putem fi critici cu privire la toate lucrurile care sunt grupate sub acest concept, există cu siguranţă sentimentul că, astăzi, suntem încurajaţi sau presaţi să avem anumite identităţi sexuale.

Pentru început, aşa cum am observat în Capitolul 2, pe parcursul ultimului secol am fost încurajaţi să considerăm că identitatea noastră sexuală este stabilă şi că aceasta trebuie să coincidă cu a celor din jurul nostru, pentru a fi fiinţe sexuale sănătoase. De asemenea, s-a promovat ideea sexului de plăcere sau pentru relaxare, ceea ce ne-a adus la necesitatea sexuală (sexul imperativ) despre care am vorbit în Capitolul 3. Apoi, în ultimele două decenii, s-a înregistrat o schimbare a direcţiei către ceea ce psihologul feminist Rosalind Gill72 numeşte „subjectificarea sexuală.73

Subjectificarea se referă la o schimbare socială mai amplă, care presupune trecerea de la reglementările impuse de alţii pentru noi la reglementările pe care ni le impunem noi înşine: de exemplu, de la pedepsirea homosexualităţii – văzută ca un delict – sau *patologizarea* ei de psihiatri (vezi Capitolul 2) la bărbaţii homosexuali care se analizează pentru a verifica dacă se aliniază standardului „cetăţeanului homosexual exemplar" pe care îl văd în media: unul care se căsătoreşte, care are trăsături masculine tipice şi care nu e foarte „deschis" cu privire la practicile lui sexuale.74

Gill se concentrează asupra sexualităţii feminine. Ea susţine că subjectificarea femeilor a constat în trecerea de la monitorizarea femeilor făcută de *privirile bărbaţilor* la automonitorizare prin supraveghere constantă a propriei persoane şi prin perfecţionism. Gill analizează diferite schimbări care apar, de exemplu, în reclamele pentru lenjerie intimă, în revistele pentru femei şi în romanele de dragoste destinate acestora. Ea demonstrează că a existat o schimbare marcantă în ceea ce priveşte „objectificarea" femeilor în trecut, când corpurile atractive ale acestora

erau folosite pentru a vinde produse, iar ele erau prezentate într-un rol pasiv, aşteptând să fie cucerite. „Subjectificarea” actuală, în schimb, înfăţişează femeile alegând din proprie iniţiativă să-şi exprime sexualitatea într-o manieră „emancipată” şi „jucăuşă”.

Femeile sunt încurajate să se înfrumuseţeze pentru propria lor plăcere, nu pentru a le face pe plac bărbaţilor, iar atractivitatea lor este prezentată ca o manifestare a puterii în raport cu bărbaţii, aşa cum vedem în reclamele la sutiene, în care femeia este cea care intră într-o încăpere şi toţi cei prezenţi îşi întorc capul şi o privesc cu dorinţă.75 Totuşi, femeile din aceste imagini seamănă foarte mult cu obiectul dorinţei bărbaţilor din deceniile anterioare (slabe, tinere, fără defecte etc.), iar personajele feminine din romanele *chick lit* sunt încă descrise ca fiind în căutarea unei relaţii romantice cu un partener care să le întregească, să le completeze.76

Tot acest accent pus pe alegere, distracţie şi putere face foarte dificilă încercarea oamenilor de a se opune mesajelor despre atractivitate. Să fii bărbat înseamnă să fii întotdeauna dornic de sex, iar să fii o femeie emancipată înseamnă să alegi să te răsfeţi pentru a arăta minunat şi a atrage toate privirile. Nu este loc pentru numeroşii bărbaţi care se simt anxioşi în raport cu sexul sau pentru femeile care nu se încadrează în standardele rigide de tinereţe şi frumuseţe. Iar cei care se încadrează în aceste standarde trăiesc cu teama că vor pierde această poziţie. Desigur, aceste temeri sunt mijloace excelente pentru a vinde produse de înfrumuseţare, cărţi de dezvoltare personală, emisiuni TV despre schimbări radicale, moda de sezon şi multe altele.77

Aşa cum am observat în capitolele anterioare, aceste mesaje sugerează şi că oamenii se străduiesc din răsputeri să aibă relaţii sexuale „normale” şi „de calitate”, fără a păşi în afara graniţelor acceptabile, în dependenţa de sex sau indecenţă pe de o parte, ori disfuncţie sau plictiseală pe de altă parte. Poate că ierarhia sexuală s-a schimbat în

timp, dar este încă destul de rigidă.

Am putea să ne gândim cum ar arăta o abordare creativă a contextului sexual actual. Pentru mine, înseamnă cu siguranţă creşterea conştientizării în rândul oamenilor cu privire la toate forţele care le influenţează identitatea şi practicile, încurajarea abordării critice a mediului social din care fac parte, precum şi a propriilor dorinţe şi experienţe.

CONCLUZII

Sper că acest capitol te-a ajutat să-ţi faci o idee clară despre problemele actuale ale mesajelor culturale cu privire la sex şi ţi-a oferit câteva instrumente utile pentru a privi critic dezbaterile din domeniu. Ar putea fi util şi cârdul „bad sex media bingo”, creat de câţiva dintre noi pentru a încuraja oamenii să se raporteze critic la reprezentările din media ale subiectelor de genul celor pe care le-am abordat în acest capitol.78 Pagina web (https://www.rewriting-the-rules.com/sex/bad-sex-media-bingo/) oferă acces la o copie a cârdului; vei afla şi despre motivele pentru care fiecare dintre acele casetuţe înfăţişează o perspectivă problematică.

Încearcă să-l foloseşti data viitoare când vizionezi un documentar sau când citeşti un articol despre sex.

Pe parcursul acestui capitol, ai putut analiza întrebări referitoare la sursele dorinţelor noastre sexuale şi la modul în care identităţile noastre sunt influenţate de experienţele şi lumea din jur. Din nou, ar fi util să reflectezi la propriile tale dorinţe şi la poveştile pe care ţi le spui ţie şi altora despre sexualitatea şi experienţele tale sexuale, pentru a evalua teoriile pe care le-am analizat, în ce măsură se reflectă suferinţele tale din trecut în conţinutul fanteziilor sexuale? Cum ţi-au influenţat poveştile sexuale universale propriile poveşti şi scenarii sexuale? Poţi observa tranziţia culturală către manifestarea subjectificării sexuale în viaţa şi în relaţiile tale?

LECTURI SUPLIMENTARE

Pe parcursul acestei cărţi am încercat să ofer sugestii utile pentru lecturi suplimentare accesibile, despre fiecare temă pe care am abordat-o. Dacă vrei să afli mai multe despre sex şi sexualitate, mai jos am enumerat câteva titluri de cărţi şi site-uri foarte utile.

CĂRŢILE MELE

Am scris şi alte câteva cărţi care abordează mai aprofundat subiecte şi tematici din această carte. Dacă vrei să afli mai multe despre modul în care ai putea să aplici aceste idei în propria viaţă sexuală, această carte te poate ajuta:

Barker, M.-J., & Hancock, J. (2016). *Enjoy sex (How, when and if you want to): A practical and inclusive guide / Sex: A practical guide*. London: Icon Books.

Dacă te interesează câteva dintre teoriile pe care le-am prezentat aici şi care depăşesc domeniul psihologiei, sau dacă te interesează homosexualitatea în mod special, iată o prezentare accesibilă:

Barker, M.-J., & Scheele, J. (2016). *Queer: A graphic history/Introducing queer theory*. London: Icon Books.

Dacă vrei să afli mai multe despre problematica relaţiilor de cuplu în general, nu doar componenta sexuală, iată cartea mea pe această temă:

Barker, M.-J. (2018). *Rewriting the rules: An anti-self-help guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

Dacă te interesează să aprofundez! informaţiile despre gen prezentate în această carte, iată o recomandare bună:

Iantaffi, A., & Barker, M.-J. (2017). *How to understand your gender: A practical guide for exploring who you are*. London: Jessica Kingsley.

MAI MULTE DESPRE SEXUALITATE

Iată şi câteva informaţii introductive despre sex şi sexualitate, din diferite perspective, care s-ar putea să-ţi fie de folos:

Două scurte introduceri în sociologia şi istoria

sexualităţii sunt:

Mottier, V. (2008). *Sexuality*: *A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.

Şi

Weeks, J. (2004). *Sexuality*: *Key ideas*. London: Routledge.

Dacă vrei să afli mai multe despre abordarea biopsihosocială, încearcă:

Denman, C. (2003). *Sexuality*: *A biopsychosocial approach*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Şi

Fausto-Sterling, A. (2012). *Sex/gender*: *Biology in a social world*. New York: Routledge.

Pentru o carte de psihologie mai convenţională despre sexualitate umană, lucrarea lui Lehmiller este exhaustivă şi de actualitate:

Lehmiller, J.J. (2013). *The psychology of human sexuality*. London: John Wiley & Sons.

Pentru a explora mai multe perspective asupra sexului şi sexualităţii, ar putea fi utilă această carte:

Aggieton, P, Boyce, P, Moore, H.L., & Parker, R. (Ed.). (2012).

Understanding global sexualities: *New frontiers*. London: Routledge.

În sfârşit, următoarele recomandări sunt cărţi populare care abordează teme similare celor din această carte, dar din perspective diferite şi cu accent pe aspecte diferite.

Bering, J. (2014). *Perv*: *The sexual deviant in all of us*. London: Transworld Digital.

de Botton, A. (2012). *How to think more about sex*. London: Macmillan.

Magnanţi, B. (2012). *The sex myth*: *Why everything were told is wrong*. London: Weidenfeld & Nicolson.

Roach, M. (2009). *Bonk*: *The curious coupling of sex and science*. London: Canongate Books.

Spiegelhalter, D. (2015). *Sex by numbers*: *What*

statistics can tell us about sexual behaviour. London: Profile Books.

136 LECTURI SUPLIMENTARE

PAGINI WEB

O listă cu alte pagini web utile poate fi găsită pe site-ul meu www. rewriting-the-rules.com, dar iată câteva sugestii:

Blogul meu şi al lui Justin Hancock, unde postăm articole despre sex şi relaţii: megjohnandjustin.com.

Şi Justin Lehmiller are un blog care prezintă cercetarea psihologică din domeniul sexului şi al sexualităţii: www.lehmiller.com.

Psychology Today are adesea articole pe tematici legate de sexualitate, de pildă, secţiunea despre poliamorie a lui Elizabeth Sheff: www.psychologytoday.com/topics/sex www.psychologytoday.com/blog/the-polyamorists-next-door

Există şi multe TED talk-uri bune despre sex şi sexualitate: www.ted.com/topics/sex.

The Sexualization Report, *Onscenity* şi *Bad Sex Media Bingo* sunt, de asemenea, site-uri bune pentru a afla mai multe despre temele abordate în ultima parte a cărţii:

thesexualizationreport.wordpress.com www.onscenity.org badsexmediabingo.com

Pentru mai multe articole ştiinţifice, revista *Psychology & Sexuality* a celor de la Taylor & Francis, pe care eu şi Darren Langdridge am fondat-o, are o colecţie mare de articole pe aceste teme: www.tandfonline.com/toc/rpse20/current.

Societatea Britanică de Psihologie are o secţiune de *Psihologia Sexualităţii*, care găzduieşte o revistă, cercetări etc.: www.bps.org.uk/psychology-public/areas-psychology/psychology-sexualities-section.

NOTE

CAPITOLUL 1

1 Când vorbesc despre psihologie în contextul acestei cărţi, mă refer, în general, la psihologia vestică, într-un

context cultural vestic. Abordarea psihologiei specifice altor contexte culturale, precum şi a diversităţii culturale în înţelegerea sexului şi a sexualităţii începe să capete amploare (din păcate, nu s-au acumulat foarte multe informaţii în psihologia sexului până în prezent, astfel că nu voi acoperi această temă în cartea de faţă). Recomandările suplimentare de la final pot fi utile, dacă se doreşte aprofundarea acestui subiect.

2 Un rezumat al acestor studii se găseşte aici: www.simplypsychology.org/primacyrecency.html

3 Mai multe despre acest studiu, precum şi câteva reflecţii pe baza lui, găseşti aici: www.theatlantic.com/health/archive/2015/01 /rethinking-one-of-psychologysmost-infamous-experiments/384913/

4 Poţi citi despre activitatea lui R. Rosenthal pe tema efectelor expectativei – care include şi aceste studii – precum şi multe alte exemple despre comportamentul diferit atât al psihologilor, cât şi al participanţilor atunci când sunt implicaţi în studii psihologice: www.psy.gla.ac.uk/-steve/hawth.html

5 Rosenhan, D.L. (1973). On being sane în insane places. *Science*, *179*, 250 – 258. O versiune actualizată a acestui studiu poate fi găsită în Stater, L. (2004). *Opening Skinners box*: *Great psychological experiments of the twentieth century*. London: W.W. Norton.

6 Gould, S.J. (1996). *The mismeasure of man*. London: W.W. Norton & Company.

7 Tavris, C. (1991). *The mismeasure of woman*: *Paradoxes and perspectives in the study of gender*. Washington, DC: American Psychological Association.

8 Sistrunk, R, & McDavid, J.W. (1971). Sex variable în conforming behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 200 – 207.

9 Pentru mai multe informaţii despre modul în care psihologia vestică a fost influenţată de istorie şi cultură, precum şi despre modul în care ar trebui să abordăm aceste probleme în continuare, o carte excelentă este:

Jones, D., & Elcock, J. (2001). *History and theories of psychology*: *A criticai perspective*. London: Arnold. Un exemplu mult mai recent care demonstrează modul în care psihologii încă utilizează cercetările lor pentru a încuraja practicile problematice, ca urmare a concepţiilor culturale dominante, este implicarea unor psihologi renumiţi în torturarea deţinuţilor: www.economist.com/blogs/democracyinamerica/2015/07/terror-torture-and-psychology

10 Poţi să compari cartea lui Justin Lehmiller, *The psychology of human sexuality* (Oxford: Blackwell, 2014), cu a lui Chess Denman, *Sexuality*: *A biopsychosocial approach* (London: Palgrave, 2003), precum şi cu a mea şi a Christinei Richards, *Palgrave handbook of the psychology of sexuality and gender* (Palgrave: London, 2003), toate incluse la lecturi suplimentare aici. Ai găsi şi mai multe diferenţe dacă ai citi cărţile de psihologie a sexualităţii din ultimul secol. Eu şi Christina am scris mai multe despre subiect în acest articol: Barker, M., & Richards, C. (2013). What does Bancrofts *Human sexuality and its problems* tell us about current understandings of sexuality? *Feminism & Psychology*, *23* (2), 243 – 251.

11 Dacă doreşti, poţi să citeşti mai multe despre acestea pe blogul meu: www.rewriting-the-rules.com

12 Spiderman (atemporal)

CAPITOLUL *Z*

1 Epstein, D., O'Flynn, S., & Telford, D. (2003). *Silenced sexualities în schools and universities*. London: Trentham Books. Vezi www.brainpickings.org/2015/02/16/best-lgbt-childrens-books şi corysilverberg.com pentru câteva cărţi pentru copii, mai cuprinzătoare.

2 Swearer, S.M., Turner, R.K., Givens, J.E., & Pollack, W.S. (2008). You're so gay!": Do different forms of bullying matter for adolescent males? *School Psychology Review*, 37 (2), 160.

3 În Capitolul 5 vom reveni asupra unor forme mai

recente de psihanaliză şi la ceea ce ne pot învăţa ele.

4 Barker, M. (2007). Heteronormativity and the exclusion of bisexuality impsychology. În V. Clarke & E. Peel (Eds.), *Out* în *psychology*: *Lesbian*, *gay*, *bisexual*, *trans*, *and queer perspectives* (pp. 86 – 118). Chichester, UK: Wiley.

5 Carey, B. (2005). Straight, gay or lying: Bisexuality revisited. *New York Times*, 5.

6 Rieger, G., Chivers, M.L., & Bailey, J.M. (2005). Sexual arousal patterns of bisexual men. *Psychological Science*, 16 (8), 579 – 584.

7 Rosenthal, A.M., Sylva, D., Safron, A., & Bailey, J.M. (2011). Sexual arousal patterns of bisexual men revisited. *Biological Psychology*, 88 (1), 112 – 115.

8 Pentru o trecere în revistă a cercetării din domeniul bisexualităţii, vezi Barker, M., Richards, C., Jones, R., Bowes-Catton, H., & Plowman, T. (2012). *The bisexuality report*: *Bisexual inclusionin LGBT equality and diversity*. Milton Keynes: The Open University, Centre for Citizenship, Identity and Governance.

9 Creegan, C. & Keating, M. (2010). *Improving sexual orientation monitoring*. Manchester: Equality and Human Rights Commission. Disponibil la: www.equalityhumanrights.com

10 Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B., & Martin, C.E. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Bloomington: Indiana University Press; Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B., & Martin, C.E. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Bloomington: Indiana University Press.

11 Filmul *Kinsey* este un punct de plecare perfect dacă vrei să afli mai multe despre viaţa şi activitatea profesorului. Pentru detalii despre rezultatele cercetărilor, vezi www.kinseyinstitute.org

12 Pe Wikipedia există o pagină dedicată orientării sexuale, http://en.wikipedia.org/wiki/Demographicsofsexualorientation; acolo există date demografice despre acest subiect,

urmărit de-a lungul timpului şi în diferite culturi.

13 Klein, E, Sepekoff, B., & Wolf, T.J. (1985). Sexual orientation: A multi-variable dynamic process. *Journal of Homosexuality*, 11 (1 – 2), 35 – 49.

14 Klein, F. (2014). *The bisexual option*. New York: Routledge.

15 Diamond, L.M. (2009). *Sexual fluidity*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

16 Chivers, M.L., Seto, M.C., & Blanchard, R. (2007). Gender and sexual orientation differences în sexual response to sexual activities vs. gender of actors în sexual films. *Journal of Personality and Social Psychology, 93* (6), 1108.

17 Savin-Williams, R.C., Joyner, K., & Rieger, G. (2012). Prevalence and stability of self-reported sexual orientation identity during young adulthood. *Archives of Sexual Behavior*, *41* (1), 103 – 110.

18 Mock, S.E., & Eibach, R.P. (2012). Stability and change în sexual orientation identity over a 10-year period în adulthood. *Archives of Sexual Behavior*, *41* (3), 641 – 648.

19 Gough, B., & Edwards, G. (1998). The beer talking: Four lads, a carry out and the reproduction of masculinities. *The Sociological Review*, *46* (3), 409 – 455.

20 Pathela, P., Hajat, A., Schillinger, J., Blank, S., Sell, R., & Mostashari, F. (2006). Discordance between sexual behavior and self-reported sexual identity: A population-based survey of New York City men. *Annals of Internal Medicine*, *145* (6), 416 – 425.

21 Haldeman, D.C. (2014). Sexual orientation conversion therapy: Fact, fiction, and fraud. În S. Dworkin & M. Pope (Eds.), *Casebook for counseling*: *Lesbian, gay, bisexual, and transgender persons and their families*. Hoboken, NJ: Wiley, p. 297.

22 Fausto-Sterling, A. (2000). *Sexing the body*: *Gender politics and the construction of sexuality*. New York: Basic Books, p. 31. Pentru un rezumat al acestor idei,

vezi Fausto-Sterling, A. (2012). *Sex/gender: Biology in a social world*. New York: Routledge.

23 Joel, D., Berman, Z., Tavor, I., Wexler, N., Gaber, O., Stein, Y… & Liem, F. (2015). Sex beyond the genitalia: The human brain mozaic. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 112* (50), 15468 – 15473.

24 Fine, C. (2010). *Delusions of gender*. Duxford, UK: Icon Books.

25 Herdt, G.H. (1993). *Third sex, third gender: Beyond sexual dimorphism în culture and history*. New York: Zone Books.

26 Titman, N. (2014). *How many people in the United Kingdom are nonbinary7*. www.practicalandrogyny.com

27 Joel, D., Tarrasch, R., Berman, Z., Mukamel, M., & Ziv, E. (2014). Queering gender: Studying gender identity în normative individuals. *Psychology & Sexuality, 5* (4), 291 – 321.

28 Richards, C., Bouman, W., & Barker, M.-J. (Eds.). (2016). *Gender queer and nonbinary genders*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

29 Bem, S.L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review, 88* (4), 354; Bem, S.L. (1995). Dismantling gender polarization and compulsory heterosexuality: Should we turn the volume down or up? *Journal of Sex Research, 32* (4), 329 – 334.

30 Barker, M., Richards, C., Jones, R., Bowes-Catton, H., & Plowman, T. (2012). *The bisexuality report: Bisexual inclusion în LGBT equality and diversity*. Milton Keynes: The Open University, Centre for Citizenship, Identity and Governance.

31 METRO Youth Chances. (2014). *Youth Chances summary of first findings: The experiences of LGBTQ young people în England*. London: METRO. Un rezumat al semnificaţiilor mai multor termeni poate fi găsit aici: http://itspronouncedmetrosexual.com/2013/01/a-comprehensive-list-of-lgbtq-term-definitions

32 Bowes-Catton, H., Barker, M., & Richards, C. (2011). T didn't know that I could feel this relaxed în my body: Using visual methods to research bisexual people's embodied experiences of identity and space. În P. Reavey (Ed.), *Visual methods în psychology*: *Using and interpreting images în qualitative research* (pp. 255 – 270). London: Routledge.

33 Turley, E.L., King, N., & Butt, T. (2011). It started when I barked orice when I was licking his boots!": A descriptive phenomenological study of the everyday experience of BDSM. *Psychology & Sexuality*, *2* (2), 123 – 136.

34 Sedgwick, E.K. (1990). *Epistemology of the closet*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, p. 8.

35 van Anders, S.M. (2015). Beyond sexual orientation: Integrating gender/sex and diverse sexualities via sexual configurations theory. *Archives of Sexual Behavior*, *44* (5), 1177 – 1213.

36 Hegarty, R, & Pratto, E (2004). The differences that norms make: Empiricism, social construcţionism, and the interpretation of group differences. *Sex Roles*, *50* (7 – 8), 445 – 453.

37 Hegarty, P., & Pratto, F. (2001). Sexual orientation beliefs: Their relationship to anti-gay attitudes and biological determinist arguments. *Journal of Homosexuality*, *41* (1), 121 – 135.

38 Denman, C. (2003). *Sexuality*: *A biopsychosocial approach*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

39 NATSAL (2013). *Sexual attitudes and lifestyles în Britain: Highlights from Natsal-3*. www.natsal.ac.uk/media/2102/natsal-infographic.pdf

40 Găseşti această temă aici: http://rewriting-the-rules.com/2014/06/26/wi11-gay-rights-and-feminist-movements-please-return-to-your-assumptions

CAPITOLUL 3

1 Barker, M., Gill, R., & Harvey, L. (2018). *Mediated intimacy*: *Sex advice în media culture*. London: Polity.

2 Masters, W.H., & Johnson, V.E. (1966). *Human sexual response*. Boston: Little, Brown.

3 Kaplan, H.S. (1974). *The new sex therapy*. New York: Brunner/Mazel.

4 American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5 – Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

5 Kleinplatz, P.J. (2004). Beyond sexual mechanics and hydraulics: Humanising the discourse surrounding erectile dysfunction. *Journal of Humanistic Psychology*, *44* (2), 215 – 242.

6 Hite, S. (1981). *The Hite report*: *A nationwide study of female sexuality*. New York: Dell.

7 Mintz, L. (2015). The orgasm gap: simple truth & sexual solutions. *Psychology Today*. Disponibil la: www.psychologytoday.com/blog/ stress-and-sex/201510/the-orgasm-gap-simple-truth-sexual-solutions

8 Hite, S. (1981). *The Hite report*: *A nationwide study of female sexuality*. New York: Dell.

9 Potts, A. (2002). *The science/fiction of sex*: *Feminist deconstruction and the vocabularies of heterosex*. London: Routledge.

10 Potts, A. (2000). The essence of the hard on: Hegemonic masculinity and the cultural construction oferectile dysfunction. *Men and Masculinities*, *3* (1), 85 – 103.

11 Vezi Brotto, L.A., Knudson, G., Inskip, J., Rhodes, K., & Erskine, Y. (2010). Asexuality: A mixed-methods approach. *Archives of Sexual Behavior*, *39* (3), 599 – 618.

12 Vezi Carrigan, M. (2015). Asexuality. În C. Richards & M.-J. Barker (Eds.), *Handbook of the psychology of sexuality and gender* (pp. 7 – 23). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

13 NATSAL (2013). *Sexual attitudes and lifestyles în Britain: Highlights from Natsal-3*. www.natsal.ac.uk/media/2102/natsal-infographic.pdf

14 Barker, M.-J., & Gabb, J. (2016). *The secrets of*

enduring love: How to make relationships last. London: Penguin Random House.

15 Tiefer, L. (1995). *Sex is not a natural act*. Boulder, CO: Westview Press.

16 Kleinplatz, P.J. (1998). Sex therapy for vaginismus: A review, critique and humanistic alternative. *Journal of Humanistic Psychology*, *38* (2), 51 – 81.

17 Barker, M. (2011). De Beauvoir, Bridget Jones pants and vaginismus. *Existenţial Analysis*, *22* (2), 203 – 216.

18 Kleinplatz, P.J. (2004). Beyond sexual mechanics and hydraulics: Humanising the discourse surrounding erectile dysfunction. *Journal of Humanistic Psychology*, *44* (2), 215 – 242.

19 Yalom, I.D. (2001). *The gift of therapy*. London: Piatkus.

20 Barker, M. (2011). Existenţial sex therapy. *Sexual and Relationship Therapy*, *26* (1), 33 – 47. p. 40.

21 A fost punctul de plecare al cărţii pe care am scris-o cu Justin Hancock: Barker, M.-J., & Hancock, J. (2016). *Enjoy sex (How, when and if you want to)*: *A practical and inclusive guide*/*Sex*: *A practical guide*. London: Icon Books.

22 Ogden, G. (2001). The taming of the screw: Reflections on a new view of womens sexual problems. În E. Kaschak & L. Tiefer (Eds.), *A new view of womens sexual problems* (pp. 17 – 22). New York: Haworth, p. 18.

23 Brotto, L., & Barker, M. (Eds.). (2014). *Mindfulness în sexual and relationship therapy*. Abingdon: Taylor & Francis.

24 Mitchell, K.R., Mercer, C.H., Ploubidis, G.B., Jones, K.G., Datta, J., Field.

N., & Clifton, S. (2013). Sexual function in Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *The Lancet*, *382* (9907), 1817 – 1829.

25 Ussher, J.M., & Baker, C.D. (1993). *Psychological*

perspectives on sexual problems: *New directions in theory and practice*. New York: Routledge.

26 Kleinplatz, P.J. (Ed.). (2012). *New directions in sex therapy: Inovations and alternatives*. London: Taylor & Francis.

27 Barker, M.-J., & Gabb, J. (2016). *The secrets of enduring love: How to make relationships last*. London: Penguin Random House.

28 Miller, S.A., & Byers, E.S. (2004). Actual and desired duration of foreplay and intercourse: Discordance and misperceptions within heterosexual couples. *The Journal of Sex Research*, *4*1, 301 – 309.

29 Van Hooff, J. (2013). *Modern couples*? *Continuity and change în heterosexual relationships*. London: Ashgate Publishing, Ltd.

CAPITOLUL 4

1 Poţi citi mai multe despre această activitate – şi despre altele – în aceste două eseuri: Barker, M. (2005). Experience of SM awareness training. *Lesbian & Gay Psychology Review*, *6* (*3*), *268 – 273*; Barker, M. (2007). Turning the world upside down: Developing a tool for training about SM. în D. Langdridge & M. Barker (Eds.), *Safe, sane and consensual*: *Contemporary perspectives on sado-masochism* (pp. 261 – 270). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

2 Există o versiune mai lungă a acestui exerciţiu în capitolul despre sex din: Barker, M. (2013). *Rewriting the rules*: *An integrative guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

3 American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5 – Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

4 Barker, M.-J., & lantaffi, A. (2015). Social models of disability and sex. În H. Spandler, J. Anderson, & B. Sapey (Eds.), *Distress or disability*? *Madness and the politics of disablement* (pp. 139 – 152). Bristol: Policy Press.

5 Kutchins, H., & Kirk, S.A. (2003). *Making us crazy*.

New York: Simon and Schuster.

6 Moser, C. (2001). Paraphilia: A critique of a confused concept. În P.J. Kleinplatz (Ed.) *New directions in sex therapy*: *Inovations and alternatives* (pp. 91 – 108). London: Taylor & Francis.

7 Moser, C., & Kleinplatz, P.J. (2005). Does heterosexuality belong in the DSM. *Lesbian & Gay Psychology Review*, *6* (3), 261 – 267.

8 Revista pe care o public împreună cu Darren Langdridge, *Psychology & Sexuality*, este un exemplu de astfel de abordare şi include multe articole care adoptă o poziţie de susţinere cu privire la diversitatea identităţilor şi a practicilor sexuale, care nu include *patologizarea* acestora: www.tandfonline.com/action/journallnformation?show = aimsăcope & journallode = rpse20 e. VOPoiMaLTC0

9 Wilson, G.D., & Gosselin, C. (1980). Personality characteristics of fetishists, transvestites and sado-masochists. *Personality and Individual Difference*, *1* (3), 289 – 295; Moser, C., & Levitt, E.E. (1987). An exploratory-descriptive study of a sado-masochistically oriented sample. *Journal of Sex Research*, *23* (3), 322 – 337.

10 Wismeijer, A.A., & Assen, M.A. (2013). Psychological characteristics of BDSM practitioners. *The Journal of Sexual Medicine*, *10* (8), 1943 – 1952.

11 Nordling, N., Sandnabba, N.K., & Santtila, P. (2000). The prevalence and effects of self-reported childhood sexual abuse among sado-masochistically oriented males and females. *Journal of Child Sexual Abuse*, 9 (1), 53 – 63.

12 Renaud, C.A., & Byers, E.S. (1999). Exploring the frequency, diversity, and content of university students positive and negative sexual cognitions. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 8 (1), 17.

13 Durex (2005). *Give and receive*: *2005 Global Sex Survey results*. Disponibil la: www.data360.org/pdf/20070416064139. Global%20 Sex

%20 Survey.pdf

14 Barker, M., lantaffi, A. & Gupta, C. (2007). Kinky clients, kinky counselling? The challenges and potentials of BDSM. În L. Moon (Ed.), *Feeling queer or queerfeelings*: *Counselling and sexual cultures* (pp. 106 – 124). London: Routledge.

15 Beckmann, A. (2009). *The social construction of sexuality and perversion*: *Deconstructing sado-masochism*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

16 Kolmes, K., Stock, W, & Moser, C. (2006). Investigating bias în psychotherapy with BDSM clients. *Journal of Homosexuality*, *50* (2 – 3), 301 – 324.

17 Kleinplatz, P.J., & Moser, C. (Eds.). (2014). *Sado-masochism: Powerful pleasures*. New York: Routledge.

18 Nichols, M. (2006). Psychotherapeutic issues with kinky clients: Clinical problems, yours and theirs. *Journal of Homosexuality*, *50* (2 – 3), 281 – 300.

19 Barker, M., Gupta, C., & lantaffi, A. (2007). The power of play: The potentials and pitfalls în healing narratives of BDSM. în D. Langdridge & M. Barker (Eds.), *Safe, sane and consensual: Contemporary perspectives on sado-masochism* (pp. 197 – 216). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

20 Richards, C., & Barker, M. (2013). *Sexuality and gender for mental health professionals*: *A practical guide*. London: Sage.

21 Despre utilizarea acestora şi a altor metode de comunicare consultă lucrarea pe care am scris-o împreună cu Juston Hancock: Barker, M.-J., & Hancock, J. *Enjoy sex (How, when and if you want to)*: *A practical and inclusive guide*. London: Icon Books. Dacă te interesează kink-ul, colecţia lui Tristan Taormino este un bun punct de plecare: Taormino, T (Ed.). (2013). *The ultimate guide to kink*: *BDSM, role play and the erotic edge*. Jersey City, NJ: Cleis Press.

22 Barker, M. (2007). Heteronormativity and the exclusion of bisexuality in psychology. În V. Clarke & E.

Peel (Eds.), *Out* în *psychology*: *Lesbian, gay, bisexual, trans, and queer perspectives* (pp. 86 – 118). Chichester, UK: Wiley.

23 Barker, M.-J., Gill, R., & Harvey, L. *Mediated intimacy*: *Sex advice în media culture*. London: Polity.

24 Rubin, R. (2001). Alternative family lifestyles revisited, or whatever happened to swingers, group marriages and communes? *Journal of Family Issues*, 7 (6), 711.

25 Vangelişti, A.L., & Gerstenberger, M. (2004). Communication and marital infidelity. În J. Duncombe, K. Harrison, G. Allan, & D. Marsden (Eds.), *Thestate of affairs*: *Explorations in infidelity and commitment* (pp. 59 – 78). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

26 Barker, M., & Langdridge, D. (Eds.). (2010). *Understanding non-monogamies*. New York: Routledge.

27 Contey, T.D., Moors, A.C., Matsick, J.L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, *13* (1), 1 – 30.

28 Barker, M., & Langdridge, D. (2010). Whatever happened to nonmonogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities*, *13* (6), 748 – 772.

29 Contey, T.D., Ziegler, A., Moors, A.C., Matsick, J.L., 8 c Valentine, B. (2012). A critical examination of popular assumptions about the benefits and outcomes of monogamous relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 17 (2), 124 – 141.

30 Sheff, E. (2013). *The polyamorists next door*: *Inside multiple-partner relationships and families*. London: Rowman & Littlefield.

31 Pallotta-Chiarolli, M. (2010). To pass, border or pollute: Polyfamilies go to school. În M. Barker & D. Langdridge (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 182 – 187). London: Routledge.

32 Coontz, S. (2006). *Marriage, a history*: *How love*

conquered marriage. London: Penguin.

33 Holmes, B.M. (2007). În search of my one-and-only: Romance-related media and beliefs în romantic relationship destiny. *The Electronic Journal of Communication*, *17* (3/4), 1 – 29.

34 Perei, E. (2007). *Mating în captivity*: *Unlocking erotic intelligence*. New York: Harper.

35 Sheff, E., & Hammers, C. (2011). The privilege of perversities: Race, class, and education among polyamorists and kinksters. *Psychology & Sexuality*, *2* (3), 198 – 223.

36 Barker, M. (2013). *Rewriting the rules*: *An integrative guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

37 Heldman, C., & Wade, L. (2010). Hook-up culture: Setting a new research agenda. *Sexuality Research and Social Policy*, *7* (4), 323 – 333.

38 Wosick-Correa, K. (2010). Agreements, rules, and agenţie fidelity în polyamorous relationships. *Psychology & Sexuality*, 1 (1), 44 – 61.

39 Un capitol care explorează aceste aspecte în detaliu găseşti în Barker, M. (2013). *Rewriting the rules*: *An integrative guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

40 Ritchie, A., & Barker, M. (2006). There aren't words for what we do or how we feel so we have to make them up: Constructing polyamorous languages în a culture of compulsory monogamy. *Sexualities*, *9* (5), 584 – 601.

41 Warren, J. T, Harvey, S.M., & Agnew, C.R. (2011). One love: Explicit monogamy agreements among heterosexual young adult couples at increased risk of sexually transmitted infections. *Journal of Sex Research*, *48* (1), 1 – 8.

42 Barker, M. (2014). Open non-monogamies. În M. Milton (Ed.), *Sexuality*: *Existenţial perspectives* (pp. 198 – 216). London: PCCS Books.

43 Barker, M., Heckert, J., & Wilkinson, E. (2013).

Queering polyamory: From one love, to many, and back again. În T. Singer & Y. Taylor (Eds.), *Mapping intimacies*: *Relations*, *exchanges*, *affects* (pp. 190 – 208). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

44 Acestea au fost teme de discuţie la conferinţa despre non-monogamie din 2015. Poţi consulta temele principale aici: http://nmciconference.wordpress.com/keynote-speakers; Nathan Rambukkana abordează aceste probleme în cartea lui: Rambukkana, N. (2015). *Fraught intimacies*: *Non/monogamy in the public sphere*. Vancouver, BC: UBC Press.

45 Pentru a afla mai multe despre relaţiile non-monogame, recomand: Veaux, E, & Rickert, E. (2014). *More than two*: *A practical guide to ethical polyamory*. Portland, OR: Thomtree Press, LLC. Câteva dintre opiniile mele despre cât de departe am putea duce ideea relaţiilor deschise se găsesc aici: http://rewriting-the-rules.com/2014/09/21/open-relationships-revisited

46 Rubin, G. (1984). Thinking sex: Notes for a radical theory of the politics of sexuality. În C.S. Vance (Ed.), *Pleasure and danger: Exploring female sexuality* (pp. 267 – 319). London: Pandora.

47 Mulholland, M. (2011). When porno meets hetero: SEXPO, heteronormativity and the pornification of the mainstream. *Australian Feminist Studies*, *26* (67), 119 – 135.

48 Mackay, J. (2001). Why have sex? *British Medical Journal*, *322*, 623.

49 Hird, M. (2004). *Sex, gender and science*. Basingstoke: Palgrave Press.

50 Roughgarden, J. (2004). *Evolutions rainbow*: *Diversity*, *gender*, *and sexuality in nature and people*. Oakland, CA: University of California Press.

51 Hird, M. (2006). Sex diversity and evolutionary psychology. *The Psychologist*, 19 (1), 30 – 32.

52 Bagemihl, B. (1999). *Biological exuberance*:

Animal homosexuality and natural diversity. London: Macmillan.

53 Barash, D. P, & Lipton, J.E. (2001). *The myth of monogamy: Fidelity and infidelity în animals and people*. New York: WH Freeman & Co.

54 Denman, C. (2003). *Sexuality*: *A biopsychosocial approach*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

55 O referinţă bună în acest sens este şi lucrarea lui Jemma Tosh, întrucât analizează încercări ale psihologiei şi ale psihiatriei făcute de-a lungul timpului de a clasifica drept parafilii anumite forme de violenţă sexuală: Tosh, J. (2014). *Perverse psychology*: *The pathologization of sexual violence and transgenderism*. New York: Routledge.

56 Vezi „Harta sexualităţii umane", Franklin Veaux. Este interesant de comparat cu distincţiile din DSM cu privire la diferite forme de sex: www.xeromag.com/sexmap.html

57 Rubin, G. (1984). Thinking sex: Notes for a radical theory of the politics of sexuality. În C.S. Vance (Ed.), *Pleasure and danger: Exploring female sexuality* (pp. 267 – 319). London: Pandora, p. 283.

58 Barker, M.-J., & Richards, C. (2015). Further genders. În C. Richards & M. Barker (Eds.), *Handbook of the psychology of sexuality and gender* (pp. 166 – 182). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

59 Ministry of Justice, Home Office & the Office for National Statistics (2013). *An overview of sexual offending în England and Wales*. Disponibil la: www.gov.uk/government/uploads/sistem/uploads/attachmentdata/file/214970/ sexual-offending-overview-jan-2013.pdf

60 Barker, M.-J., Gill, R., 8 c Harvey, L. (2016). *Mediated intimacy: Sex advice în media culture*. London: Polity.

61 Kitzinger, C., & Frith, H. (1999). Just say no? The use of conversation analysis în developing a feminist perspective on sexual refusal. *Discourse & Society*, *10* (3), 293 – 316; O'Byrne, R., Rapley, M., & Hansen, S. (2006).

You couldn't say „no", could you?": Young men's understandings of sexual refusal. *Feminism & Psychology*, *16* (2), 133 – 154.

62 Friedman, J., & Valenţi, J. (2008). *Yes means yes*: *Visions of female sexual power and a world without rape*. Berkeley, CA: Seal Press.

63 Beres, M.A. (2007). Spontaneous sexual consent: An analysis of sexual consent literature. *Feminism & Psychology*, 17 (1), 93 – 108.

64 Barker, M. (2013). Consent is a grey area? A comparison of understandings of consent în *50 Shades of Grey* and on the BDSM blogosphere. *Sexualities*, 16 (8), 896 – 914.

65 The Pervocracy (2012). *Consent culture*. Disponibil la:http:// pervocracy. blogspot.co.uk/2012/01 Zeonsent-culture.html

66 Gavey, N. (2013). *Just sex*? *The cultural scaffolding of rape*. London: Routledge.

67 Stryker, K. (2017). *Ask*: *Building consent culture*. Portland, OR: Thomtree Press.

68 Mint, P. (2007). *Towards a generat theory of BDSM and power*. Dispoibil la: http://freaksexual.wordpress.com

69 Weiss, M. (2011). *Techniques of pleasure*: *BDSM and the circuits of sexuality*. Duke University Press; Bauer, R. (2014). *Queer BDSM intimacies*: *Critical consent and pushing boundaries*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

70 Câteva idei despre extinderea conceptului de consimţământ: http://rewriting-the-rules.com/2014/10/10/consensual-relationships-revisited

CAPITOLUL 5

1 APA Report. (2007). *American Psychological Association, task force on the sexualization of girls*. Report of the APA task force on the sexualization of girls. www.apa.org/pl/wpo/sexualization.html. Accesat la 2 august 2011; Bailey, R. (2011). *Letting children be children*. London: Departament for Education.

www.education.gov.uk/publications; Accesat la 2 august 2011; Buckingham, D., Willett, R., Bragg, S., & Russell, R. (2010). *External research on sexualised goods aimed at children*. Report to Scottish Parlament Equal Opportunities Committee, SP Paper 374; Byron, T. (2008). *Safer children în a digital world*: *The report of the Byron Review 2008*. Victoria, BC: DCSF; Papadopoulos, L. (2010). *Sexualisation of young people review*, www.homeoffice.gov.uk/documents. Accesat la 2 august 2011; Rush, E., & La Nauze, A. (October 2006). *Corporate paedophilia*: *Sexualisation of children în Australia*. Canberra: Australia Institute.

2 Documentarul 5 *Steps to Tyranny* este un rezumat al cercetării psihologice din acest domeniu, sintetizat *în* acest articol *şi* disponibil online: www.theguardian.com/media/2000/dec/19/tvandradio. television 1

3 Am scris mai mult despre acest subiect aici: http://rewriting-therules.com

4 Barker, M.-J. (2012). *50 shades feminist*. Disponibil la: http://rewriting-therules.com

5 Barker, M.-J. (2014). *The internet and relationships*. Disponibil la: http://rewriting-therules.com

6 Barker, M. (2013). *Se monogamy works for some animals*. *Doesn't mean it's*, *natural for us*. Disponibil la: www.theguardian.com/commentistree/2013/ jul/30/monogamy-animals-evoluţionary-research

7 Această secţiune a fost extrasă din *The Sexualization Report*: *o* resursă online la care am contribuit şi care pune laolaltă informaţii şi cercetări despre sexualizare: http://thesexualizationreport.wordpress.com. De asemenea, www.onscenity.org conţine ideile câtorva scriitori din domeniu.

8 De exemplu, Levin, D., & Kilbourne, J.E. (2008). *Se sexy*, se *soon*: *The new sexualized childhood and what parents can do to protect their kids*. New York: Ballantine

Books; Sarracino, C., & Scott, K.M. (2008). *The porning of America*: *The rise of porn culture, what it means, and where we go from here*. Boston, MA: Beacon Press.

9 Barker, M., & Duschinsky, R. (2012). Sexualisations four faces: Sexualisation and gender stereotyping in the Bailey Review. *Gender and Education*, *24* (3), 303 – 310.

10 Hoyle, A. (2012). *Should we panic about pornography*? Disponibil la: www.ţes.com

11 Bale, C. (2011). Raunch or romance? Framing and interpreting the relationship between sexualizând culture and young peoples sexual health. *Sex Education*, *11* (3), 303 – 313.

12 în cartea sugerată există un capitol despre acest subiect, care poate fi util; cartea, ca întreg, te poate ajuta dacă ai nevoie de informaţii pe larg despre impactul pe care îl are media. Gauntlett, D. (2008). *Media, gender and identity*: *An introduction*. London: Routledge.

13 Fine, C. (2010). *Delusions of gender*: *The real science behind sex differences*. London: Icon Books.

14 Egan, R.D. (2013). *Becoming sexual*: *A critical appraisal of the sexualization of girls*. London: John Wiley & Sons.

15 Alldred, P" & David, M.E. (2007). *Get real about sex*: *The politics and practice of sex education*. Maidenhead: Open University Press.

16 Read, J., & Bentall, R.P. (2012). Negative childhood experiences and mental health: Teoretical, clinical and primary prevention implications. *The British Journal of Psychiatry*, *200* (2), 89 – 91.

17 *The Sexualization Report* poate fi accesat la: http://thesexualizationreport.wordpress.com

18 Barker, M. (2014). Psychology and pornography: Some reflections. *Porn Studies*, *1* (1 – 2), 120 – 126.

19 Murnen, S.K. (2015). A social constructivist approach to understanding the relationship between masculinity and sexual aggression. *Psychology of Men Masculinity*, *16* (4), 370 – 373.

20 Infographic of the day (2014). Hilarious graphs prove that correlation isn't causation. Disponibil la: www.fasteodesign.com/3030529/infographic-of-the-day/hilarious-graphs-provethat-correlation-isntcausation

21 Fisher, W.A., & Davis, C.M. (2007). *What sexual scientists know about pornography*. The Society for the Scientific Study of Sexuality, www.sexscience.org

22 Kutchinsky, B. (1991). Pornography, sex crime and public policy. În S.A. Gerull & B. Halstead (Eds.). *Sex industry and public policy* (pp. 41 – 54). Canberra: Australian Institute of Criminology.

23 Ferguson, C.J., & Hartley, R.D. (2009). The pleasure is momentary… the expense damnable?: The influence of pornography on rape and sexual assault. *Aggression and Violent Behavior*, *14* (5), 323 – 329.

24 Barker, M.-J. (2013). *Studying pornography*. Disponibil la:http:// rewriting-the-rules.com/2013/06/01/studying-pornography/

25 Criminal Justice and Immigration Act (2008). Disponibil la: www. legislation.gov.uk/ukpga/2008/4/section/63

26 Ringrose, J., Gill, R., Livingstone, S. & Harvey, L. (2012). *A qualitative study of children, young people, and sexting*. London: NSPCC. Disponibil la: https://library. nspec.org.uk/Heritage Scripts/Hapi. dil/search2? Cookielheck = 43726.4346122801 & search Term? = C604

27 O'Connor, R. (2013). What does feminist porn look like? *Everyday feminism*. Disponibil la: http://everydayfeminism.com/2013/09/feminist-porn/

28 Fisher, W.A., & Barak, A. (1991). Pornography, erotica, and behavior: More questions than answers. *International Journal of Law and Psychiatry*, *14* (1), 65 – 83.

29 Docz, E. (2015). One lawyer's crusade to defend extreme pornography. *The Guardian*, https://www.theguardian.com/law/2015/sep/09/ one-lawyers-crusade-defend-extreme-pornography

30 Backlash (2015). *Origin story*. Disponibil la: www.backlash-uk.org.uk/origin-story-how-myles-jackman-became-obscenity-lawyer

31 Bale, C. (2011). Raunch or romance? Framing and interpreting the relationship between sexualizând culture and young people's sexual health. *Sex Education*, *11* (3), 303 – 313.

32 Wellcome collection (2015). *Researching pornography*. Disponibil la: http://blog.wellcomecollection.org/2015/06/23/researching-pornography

33 Short, M.B., Black, L., Smith, A.H., Wetterneck, C.T., & Wells, D.E. (2012). A review of Internet pornography use research: Methodology and content from the past 10 years. *Cyberpsychology*, *Behavior*, *and Social Networking*, *15* (1), 13 – 23.

34 Antevska, A., & Gavey, N. (2015). Out of sight and out of mind detachment and mens consumption of male sexual dominance and female submission în pornography. *Men and Masculinities*, *18* (5), 605 – 629.

35 Liberman, R. (2015). Its a really great tool: Feminist pornography and the promotion of sexual subjectivity. *Porn Studies*, *2* (2 – 3), 174 – 191.

36 McKee, A., Albury, K., Dunne, M., Grieshaber, S., Hartley, J., Lumby, C., & Mathews, B. (2010). Healthy sexual development: A multidisciplinary framework for research. *International Journal of Sexual Health*, *22* (1), 14 – 19.

37 McKee, A. (2010). Does pornography harm young people? *Australian Journal of Communication*, *37* (*1*), 17 – 36.

38 DfEE (2000). *Sex and relationships education* (*SRE*) *for the 21st century*. Disponibil la: www.sexeducationforum.org.uk/media/17706/steadvice.pdf

39 Pentru exemple de educaţie sexuală şi a relaţiilor care include aceste lucruri, accesaţi bishtraining.com şi www.dosreforschools.com

40 Gauntlett, D. (nedatat). *Ten things wrong with the media effects model*. Disponibil la: www.theory.org.uk/tenthings.htm

41 Whitworth, A. (2012). Inequality and crime across England: A multilevel modelling approach. *Social Policy and Society*, *11* (1), 27 – 40.

42 Lombard, N. (2013). Violence against women starts with school stereotypes. *The Conversation*. Disponibil la: https://theconversation.com/violence-against-women-starts-with-school-stereotypes-18440

43 Vezi proiectul *Everyday Sexism*: www.everydaysexism.com

44 Grabe, S., Ward, L.M., & Hyde, J.S. (2008). The role of the media în body image concems among women: A metaanalysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, *134* (3), 460; Gill, R. (2009). Mediated intimacy and postfeminism: A discourse analytic examination of sex and relationships advice in a women's magazine. *Discourse & Communication*, *3* (4), 345 – 369.

45 Horvath, M.A., Hegarty, P, Tyler, S., & Mansfield, S. (2012). Lights on at the end of the party: Are lads mags mainstreaming dangerous sexism? *British Journal of Psychology*, *103* (4), 454 – 471.

46 Burrowes, N. (2015). *Responding to the challenge of rape myths în court*. Disponibil la: www.nb-research.com/wp-content/uploads/2015/01/ Responding-to-thechallenge-of-rape-myths-in-court. Nina-Burrowes.pdf

47 Simic, Z. (2012). Why legitimate rape and other myths are alive and dangerous. *The Conversation*. Disponibil la: http://theconversation.com/why-legitimate-rape-and-other-myths-are-alive-and-dangerous-8988

48 Reay, B., Attwood, N., & Gooder, C. (2013). Inventing sex: The short history of sex addiction. *Sexuality & Culture*, 17 (1), 1-19.

49 Reid, R.C., & Kafka, M.P. (2014). Controversies about hypersexual disorder and the DSM-5. *Current Sexual Health Reports*, *6* (4), 259 – 264.

50 De exemplu, Carnes, P. (2001). *Out of the shadows: Understanding sexual addiction*. Center City, MN: Hazelden Publishing; Hall, P. (2012). *Understanding and treating sex addiction*. London: Routledge; Maltz, W, & Maltz, L. (2010). *The porn trap*: *The* essential *guide to overcoming problems caused by pornography*. New York: William Morrow Paperbacks.

51 Joannides, P. (2012). The challenging landscape of problematic sexual behaviors, including sexual addiction and hypersexuality. În P. Kleinplatz (Ed.), *New directions in sex therapy: Inovations and alternatives* (pp. 69 – 83). London: Taylor & Francis.

52 COSTR (accesat în 2017). *Common sexual problems*, www.costr.org.uk/informaţion-formembers-of-the-public/common-sexual-problems

53 Tania Glyde explică pe înţeles de ce unele dintre aspectele catalogate drept „dependenţă sexuală" nu sunt de fapt asta, într-o postare pe blogul http://londoncentraleounselling.com/2015/12/02/sex-addicţion-what-it-isnt

54 Davies, D., & Barker, M.-J. (2015). Gender and sexuality diversity (GSD): Respecting difference. *The Psychotherapist*, *60*, 16 – 17.

55 Ley, D.J. (2012). *The myth of sex addiction*. Washington, DC: Rowman & Littlefield Publishers.

56 Irvine, J.M. (2005). *Disorders of desire*: *Sexuality and gender în modern American sexology*, Philadelphia, PA: Temple University Press.

57 Barker, M. (2013). Reflections: Towards a mindful sexual and relationship therapy. *Sexual Relationship Therapy*, *28* (1 – 2), 148 – 152.

58 Richards, C., & Barker, M. (Eds.). (2013). *Sexuality and gender for mental health professionals*: *A practical guide*. London: Sage.

59 Barker, M. (2013). *Mindful counselling & psychotherapy: Practising mindfully across approaches and issues*. London: Sage.

60 Joyal, C.C., Cossette, A., & Lapierre, V. (2015). What exactly is an unusual sexual fantasy? *The journal of sexual medicine, 12* (2), 328 – 340; Joyal, C.C. (2014). How anomalous are paraphilic interests? *Archives of Sexual Behavior, 43* (7), 1241 – 1243.

61 Un exemplu bun, recent este Dubberley, E. (2015). *Garden of desires*: *The evolution of womens sexual fantasies*. London: Virgin Books. Colecţia clasică a lui Nancy Friday este, de asemenea, de folos, deşi puţin depăşită astăzi.

62 Dacă eşti interesat să explorezi acest subiect, iată unde poţi afla mai multe: Barker, M.-J., & Hancock, J. (2017). *Understanding ourselves througherotic fantasies*, www.megjohnandjustin.com.

63 Morin, J. (2012). *The erotic mind*: *Unlocking the inner sources of passion and fulfillment*. London: Harper Collins.

64 Kahr, B. (2006). *Sex and the Psyche*: *The untold story of our most secret fantasies taken from the largest ever survey of its kind*. London: Allen Lane.

65 Barker, M. (2002). Slashing the slayer: A thematic analysis of homo-erotic Buffy fan fiction. Presentation to the *First Annual Conference on Readings*

Around Buffythe Vampire Slayer, Blood, Text and Fears, University of East Anglia, Norwich, 19 – 20 October 2002. http://oro. open.ac.uk/23340/2Z

66 Perei, E. (2007). *Mating în captivity*: *Unlocking erotic intelligence*. New York: Harper.

67 Easton, D., & Hardy, J.W. (2004). *Radical ecstasy*: *SM journeys to transcendence*. San Francisco, CA: Greenery Press.

68 Chaline, E. (2007). On becoming a gay SMer: A sexual scripting process. În D. Langdridge and M. Barker (Eds.), *Safe, sane and consensual*: *Contemporary perspectiveson sado-masochism* (pp. 155 – 176). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

69 Gagnon, J.H., & Simon, W. (2011). *Sexual conduct*:

The social sources of human sexuality. Pişcataway, NJ: Transaction Publishers.

70 Cooper, M. (2003). *Existenţial therapies*. London: Sage.

71 Plummer, K. (1995). *Telling sexual stories*: *Power, change and social worlds*. London: Routledge.

72 Cartea lui Gill este o prezentare foarte bună a psihologiei mass-media şi se raportează la gen şi sexualitate: Gill, R. (2007). *Gender and the media*. Cambridge: Polity.

73 Gill, R. (2003). From sexual objectification to sexual subjectification: The resexualisation of womens bodies in the media. *Feminist Media Studies*, *3* (1), 100 – 106.

74 Desigur că există mult mai multe informaţii despre aceste teorii. Dacă te interesează, sunt analizate în detaliu în: Barker, M.-J., & Scheele, J. (2016). *Queer*: *A graphichistory*. London: Icon Books.

75 Gill, R. (2008). Empowerment/sexism: Figuring female sexual agency în contemporary advertising. *Feminism & Psychology*, *18* (*1*), 35 – 60.

76 Barker, M., & Gill, R. (2012). Sexual subjectification and Bitchy Jones's diary. *Psychology & Sexuality*, 3 (1), 26 – 40.

77 Barker, M. (2012). *Rewriting the rules*: *An integrative guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

78 Bad sex media bingo. Disponibil la: http://badsexmediabingo.com